ROBIN S. SHARMA

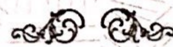
Autor i librit "Murgu që shiti Ferrarin"

200 SEKRETET e SUKSESIT

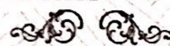


minerva

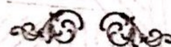
"Përsosmëria është arti që fitohet nga stërvitja dhe përpunimi i zakoneve. Ne nuk veprojmë drejt sepse kemi virtyt apo përsosmëri, përkundrazi, ne i kemi ato sepse kemi vepruar drejt. Ne jemi ajo që bëjmë në mënyrë të përsëritur. Përsosmëria, pra, nuk është një veprim, por një zakon." – Aristoteli



Dija është fuqi. Njerëzit që kanë arritur sukses, nuk janë medoemos më të aftë ose më inteligjentë se të tjerët. Ajo që i ndan është dëshira e tyre e zjarrtë dhe etja për dije. Sa më shumë të dini, aq më shumë arrini. Liderët e mëdhenj kanë teknika që i lejojnë të arrijnë majën e malit. Lexoni biografitë e liderëve të botës dhe mësoni nga zakonet e tyre, frymëzimet dhe filozofitë...



Kur të zgjidhni partnerin e jetës, kujtoni që ky është vendimi më i rëndësishëm i jetës tuaj. Martesa ju jep 90% të mbështetjes, lumturisë dhe arritjeve, kështu që zgjidheni me mençuri. Merrni në konsideratë cilësi si dashuria, sensi i humorit, inteligjenca, integriteti, pjekuria, temperamenti, përshtatshmëria dhe ajo karakteristika e papërshkrueshme e tërheqjes së dyanshme... Merreni shtruar dhe mos lejoni njeri t'ju shpjerë në një vendim të nxituar.



Mbusheni dhomën me lule me ngjyra të ndezura, të freskëta. Ky është një nga investimet më të mira që mund të bëni. Lërini tingujt e muzikës së bukur, të qeshurat e forta dhe gëzimin, të mbushin oazin e shtëpisë suaj.

ROBIN S. SHARMA
Autor i librit "Murgu që shiti Ferrarin"

200 SEKRETET e SUKSESIT

Përktheu nga anglishtja:
David Hudhri



minerva



1 Flini më pak. Ky është një nga investimet më të mira që mund të bëni për një jetë më produktive dhe shpërblyese. Shumica e njerëzve nuk kanë nevojë për më shumë se 6 orë gjumë, për të pasur një gjendje të shkëlqyer shëndetësore. Provoni të zgjoheni një orë më herët, për 21 ditë radhazi, dhe kjo do t'ju bëhet një zakon i ngulitur. Mos harroni, e rëndësishme është cilësia dhe jo sasia e gjumit. Dhe përfytyroni të keni 30 orë shtesë në muaj për t'i shpenzuar për gjëra, të cilat janë të rëndësishme për ju.



2 Veçoni një orë çdo mëngjes për vetëpërsosjen tuaj. Meditoni, përfytyrojeni ditën tuaj, lexoni tekste frymëzuese,

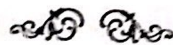
që t'i jepni tonin ditës, dëgjoni regjistrime motivuese ose lexoni libra të zgjedhur. Përdorini këto momente të qeta për të gjallëruar dhe për t'i dhënë energji shpirtit tuaj, për ditën e tensionuar që ju pret. Shikoni lindjen e diellit një herë në javë ose dilni në natyrë. Nisja mbarë e ditës është një strategji e fuqishme për vetëpërtëritje dhe për të qenë të efektshëm.



3 Mos lejoni që vogëlsirat t'ju shmangin nga gjërat e rëndësishme. Çdo ditë, bëjini vetes këtë pyetje: "A është kjo mënyra më e mirë e harxhimit të kohës dhe energjisë sime?". Menaxhimi i kohës është menaxhimi i jetës, prandaj ruajeni kohën tuaj me kujdes të madh.



4 Përdorni metodën e llastikut, për ta kushtëzuar mendjen që të përqendrohet vetëm tek elementet më pozitive të jetës suaj. Vendosni një llastik përreth kyçit. Sa herë që një mendim me energji negative ju vjen në mendje, tërhiqeni llastikun dhe lëshojeni. Nëpërmjet forcës së kushtëzimit, mendja juaj do ta lidhë dhimbjen me mendimet negative dhe shpejt do të përftoni shprehinë e të menduarit pozitivisht.



5 Gjithmonë përgjigjuni në telefon me një zë entuziast dhe shfaqni vlerësim për thirrësin. Sjellja e mirë në telefon është shumë e rëndësishme. Për të transmetuar autoritet kur flisni, qëndroni në këmbë. Kjo gjë do t'i japë siguri zërit tuaj.



6 Gjatë ditës të gjithë frymëzohemi dhe na vijnë ide të mëdha. Mbani me vete disa fletë letre (në madhësinë e kartëvizitave, të cilat mund t'i gjeni në shumicën e dyqaneve) në portofolin tuaj, së bashku me një laps për t'i shënuar këto ide. Kur të mbërrini në shtëpi, vendosini letrat në një vend të dukshëm dhe rishikojini herë pas here. Siç ka thënë Oliver Wendell Holmes: "Mendja e njeriut, nëse zgjerohet një herë nga një ide e re, nuk kthehet asnjëherë në përmasat e mëparshme".



7 Veçojeni për vete çdo të diel mbrëma dhe ndiqeni me rreptësi këtë zakon. Përdoreni këtë kohë për të planifikuar javën, për të përfytyruar takimet dhe ato që doni të arrini, për

të lexuar materiale të reja dhe libra frymëzues, për të dëgjuar muzikë qetësuese dhe thjesht për t'u relaksuar. Ky zakon do t'ju shërbejë si spirancë për t'ju mbajtur të përqendruar, të motivuar dhe të efektshëm gjatë javës në vijim.



8 Mos harroni asnjëherë parimin kryesor, që cilësia e jetës suaj varet nga cilësia e komunikimit që keni. Domethënë, mënyra se si komunikoni me të tjerët dhe, ç'është më e rëndësishmja, mënyra se si komunikoni me veten tuaj. Do të merrni atë për të cilën përqendroheni. Nëse kërkoni gjëra pozitive, ato do të merrni. Ky është një ligj themelor i natyrës.



9 Përqendrohuni te qëllimi, jo te rezultati. Me fjalë të tjera, bëjeni një detyrë sepse keni dëshirë ta bëni, sepse do të ndihmojë dikë ose sepse është një ushtrim i vlefshëm. Mos e bëni për pará ose famë. Ato do të vijnë natyrshëm. Kështu funksionon bota.



10 Qeshni për pesë minuta përpara pasqyrës çdo mëngjes. Kështu bën Steve Martin. E qeshura aktivizon shumë elemente kimike të dobishme brenda trupit, të cilat na krijojnë një gjendje të gëzuar. Gjithashtu, e qeshura e kthen organizmin në gjendjen e ekuilibrit. Terapia e të qeshurit është përdorur rregullisht për të kuruar persona me sëmundje të ndryshme dhe është një tonik i mrekullueshëm për problemet e jetës. Ndërsa një katërvjeçar qesh mesatarisht 500 herë në ditë, një i rritur qesh mesatarisht 15 herë në ditë. Ripërtërini zakonin e të qeshurit, kjo do t'i japë më shumë gjallëri jetës suaj.



11 Ndizni një qiri pranë vetes kur lexoni në mbrëmje. Është shumë relaksuese dhe krijon një atmosferë të bukur dhe qetësuese. Bëjeni shtëpinë tuaj një oaz larg botës së çmendur që ndodhet jashtë. Mbusheni me muzikë të mrekullueshme, me libra dhe miq të mrekullueshëm.



12 Për të rritur përqendrimin tuaj dhe fuqinë e fokusimit, numëroni hapat kur ecni. Kjo është një teknikë veçanërisht

e rreptë. Bëni gjashtë hapa duke marrë frymë thellë, mbajeni frymën për gjashtë hapat e tjerë dhe pastaj nxirreni pas gjashtë hapash. Nëse gjashtë hapa ju duken shumë, bëni aq sa të ndiheni mirë. Pas këtij ushtrimi do të ndiheni të gjallëruar, të freskët, të qetë dhe të përqendruar. Shumë njerëz i lejojnë mendjet e tyre të mbushen me gjepura. Të gjithë njerëzit e suksesshëm e vlerësojnë fuqinë e një mendjeje të qetë, të kthjellët, e cila përqendrohet vazhdimisht te të gjitha detyrat e rëndësishme.



13 Mësoni të meditoni në mënyrë të efektshme. Mendja është si një makineri shumë zhurmshme, e cila shkon sa andej-këndej, si një majmun nëpër pemë. Duhet ta kontrolloni dhe disiplinoni mendjen nëse doni të arrini gjëra të rëndësishme dhe të jeni të qetë. Meditimi për njëzet minuta në mëngjes dhe njëzet minuta në darkë do t'ju japë rezultate të shkëlqyera nëse praktikohet rregullisht për gjashtë muaj. Të Urtët e Lindjes i kanë propaganduar dobitë e shumta të meditimit përmbi 5000 vjet.





14 Mësoni të jeni të qetë. Një njeri i zakonshëm nuk shpenzon as 30 minuta në muaj, në heshtje dhe qetësi të plotë. Zhvilloni aftësinë për të qëndruar në qetësi, duke iu gëzuar heshtjes së thellë, qoftë edhe për dhjetë minuta në ditë. Thjesht mendoni për gjërat që janë të rëndësishme në jetën tuaj. Reflektoni për misionin që keni. Heshtja është vërtet flori. Siç ka thënë Mjeshtri Zen dikur, hapësira ndërmjet hekurave është ajo që mban kafazin.



15 Rritni forcën e vullnetit tuaj; është një nga programet trajnuese më të mira që mund të investoni. Këtu keni disa ide se si të forconi vullnetin dhe të bëheni një njeri më i fortë:

a. Mos e lini mendjen të lëkundet si një fije letre në erë. Përpiquni shumë që ta mbani të përqendruar gjatë gjithë kohës. Kur jeni duke kryer një detyrë, mos mendoni për asgjë tjetër. Kur jeni duke shkuar në punë, numëroni hapat që ju duhen të shkoni deri në zyrë. Kjo nuk është e lehtë, por mendja juaj shpejt do të kuptojë që kontrollin e keni ju dhe jo e kundërta. Mendja juaj do të duhet të bëhet e palëkundshme si flaka e qiririt në një qoshe dhome ku nuk ka korrent ere.

b. Vullneti juaj është si një muskul. Duhet që në fillim ta ushtroni dhe pastaj ta shtyni përpara se të bëhet më i fortë. Kjo do të jetë e dhimbshme në fillim, por jini të

sigurt se përmirësimi domosdo do të ndodhë, dhe kjo do të pasqyrohet në karakterin tuaj në mënyrën më pozitive. Kur jeni të uritur, prisni dhe një orë tjetër përpara vaktit. Kur jeni duke punuar mbi një detyrë të vështirë dhe mendja ju thotë të lexoni revistën më të fundit për të bërë pak pushim, ose të shkoni dhe të flisni me një mik, kontrollojeni këtë impuls. Shumë shpejt ju do të jeni në gjendje të rrini për orë të tëra të përqendruar. Issac Newton, një nga fizikanët më të mirë që ka nxjerrë bota, ka thënë dikur: "Nëse i kam bërë ndonjë shërbim njerëzimit, kjo ka ardhur falë durimit". Newton kishte një aftësi të jashtëzakonshme të qëndronte ulur, në qetësi dhe të mendonte pa ndërprerje për një periudhë të gjatë kohe. Nëse ai mundi ta zhvillonte këtë aftësi, edhe ju mund ta bëni.

c. Ju mund ta zhvilloni gjithashtu vullnetin tuaj duke kontrolluar sjelljen me të tjerët. Flisni më pak (përdorni rregullin 60/40 = dëgjoni 60% të kohës dhe flisni jo më shumë se 40%). Kjo jo vetëm do t'ju bëjë më të pëlqyeshëm, por do të fitoni njohuri të reja, pasi çdo person që ne takojmë, ka diçka për të na mësuar çdo ditë. Gjithashtu, i vini fre dëshirës për të bërë thashetheme ose për të gjykuar dikë, për të cilin mendoni se ka bërë një gabim. Mos u ankoni dhe zhvilloni një personalitet optimist, të gjallë dhe të fortë. Do të keni shumë ndikim te të tjerët.

d. Kur një mendim negativ ju vjen në mendje, zëvendësojeni menjëherë me një pozitiv. Pozitiviteti gjithmonë e dominon negativitetin dhe mendja juaj duhet të mësohet t'u lërë vend vetëm mendimeve më të bukura. Të menduarit negativ është një proces i kushtëzuar, ku

mendimet negative vetëm përsëriten. Çlirojeni veten nga këto kufizime dhe bëhuni një mendimtar pozitiv.



16 Bëni përpjekje të keni sens humori gjatë ditës. Kjo jo vetëm është e dobishme nga ana fizike, por në kushte të vështira shpërndan tensionin dhe krijon një atmosferë të shkëlqyer, kudo që të ndodheni. Kohët e fundit është raportuar që anëtarët e fisit Tauripan në Amerikën e Jugut, kanë ritualin që të zgjohen në mes të natës për t'i treguar njëri-tjetrit barcaleta. Edhe ata që janë në gjumin më të thellë zgjohen për të shijuar të qeshurat dhe i rikthehen përsëri gjumit në çast.



17 Bëhuni një menaxhues rreptësisht i disiplinuar i kohës. Një javë ka pothuajse 168 orë. Kjo sigurisht ju jep kohë të mjaftueshme për realizimin e shumë objektivave që keni dëshirë të arrini. Jini të pamëshirshëm me kohën. Veçoni disa minuta çdo mëngjes për të planifikuar ditën. Planifikoni përparësitë tuaja dhe përqendrohuni jo vetëm te detyrat që janë urgjente, por pak të rëndësishme (për shembull, shumë telefonata), por veçanërisht në ato që janë të rëndësishme, por

jo urgjente, pasi pikërisht këto ju zhvillojnë si personalitet dhe profesionalisht. Aktivitetet e rëndësishme, por jo urgjente, janë ato që japin përfitime të qëndrueshme në terma afatgjatë, si: stërvitja, planifikimi strategjik, zhvillimi i marrëdhënieve dhe edukimi profesional. Asnjëherë mos lini gjërat që kanë më shumë rëndësi të mbeten prapa atyre që kanë më pak rëndësi.



18 Shoqërohuni vetëm me njerëz pozitivë, të përqendruar, nga të cilët mund të mësoni, dhe që nuk do t'jua shterojnë energjinë me ankesa dhe qëndrime jofrymëzuese. Duke zhvilluar marrëdhënie me njerëz që i përkushtohen përmirësimit dhe ndjekjes së gjërave më të mira që jeta mund të ofrojë, do të keni shumë mbështetje në rrugën tuaj drejt majës së cilitdo mali që doni të ngjitni.



19 Stephen Hawking, një nga fizikanët modernë të botës, ka thënë dikur që ne ndodhemi në një planet të vogël të një ylli mesatar, i gjendur brenda kufijve të jashtëm të një prej njëqind miliardë galaksive. A janë problemet tuaja vërtet të rëndësishme në këtë këndvështrim? Ju ecni në Tokë për një

periudhë të shkurtër. Pse të mos përkushtoheni për të pasur një përvojë të mrekullueshme. Pse të mos përkushtoheni për t'i lënë botës një trashëgimi të madhe? Uluni tani dhe shkruani një listë të të gjithë gjërave që keni. Fillojeni me shëndetin ose familjen, gjëra të cilat i marrim për të mirëqena. Shkruani vendin në të cilin jetoni dhe ushqimin që hani. Mos ndaloni deri sa të keni shkruar pesëdhjetë gjëra. Një herë në disa ditë, rishikojeni listën, kjo do t'ju ngrejë emocionalisht dhe do të shihni se sa e begatë është jeta juaj.



20 Duhet të keni një qëllim në jetë. Qëllimi është një tërësi parimesh, të cilat përcaktojnë qartë se ku po shkoni dhe ku dëshironi të jeni në fund të jetës suaj. Qëllimi mishëron vlerat që keni. Është fari juaj personal, që nuk ju lejon të devijoni nga rruga e ëndrrës tuaj. Një herë në muaj, veçoni disa orë për të shkruar pesë ose dhjetë parimet që drejtojnë jetën tuaj dhe do t'ju mbajnë të përqendruar gjatë gjithë kohës. Për shembull: t'u shërbeni përherë të tjerëve, të jeni një qytetar i përkushtuar, të bëheni shumë i pasur ose një lider i fuqishëm. Cilido qoftë qëllimi juaj në jetë, përmirësojeni dhe rishikojeni rregullisht. Kështu, kur t'ju ndodhë diçka e padëshiruar ose kur dikush përpiqet t'ju nxjerrë nga rruga drejt qëllimit, ju me shpejtësi ktheheni në rrugën tuaj, me vetëdijen e plotë që po shkoni në drejtimin që keni zgjedhur.



21 Asnjë nuk mund t'ju fyejë apo t'ju lëndojë, pa lejen tuaj. Një nga çelësat e artë drejt lumturisë dhe suksesit është mënyra si i interpretoni ngjarjet që ndodhin para jush. Njerëzit shumë të suksesshëm janë mjeshtër të interpretimeve. Njerëzit që kanë arritur majat, kanë të zhvilluar në vetvete aftësinë që ndodhitë negative ose shkurajuese t'i interpretojnë si sfida pozitive, të cilat do t'i ndihmojnë për t'u rritur dhe për t'u ngjitur më lart drejt shkallëve të suksesit. Nuk ka përvoja negative, por vetëm eksperienca të cilat ndihmojnë në zhvillimin tuaj dhe ju forcojnë karakterin që të mund të ngjitni lartësi të tjera. Nuk ka dështime, por vetëm mësime.



22 Mësoni të lexoni shpejt. Leximi është një mënyrë e fuqishme për të fituar shumë vite përvoje, vetëm me disa orë studimi. Për shembull, shumica e biografive pasqyrojnë strategjitë dhe filozofitë e udhëheqësve të mëdhenj apo individëve guximtarë. Lexojini dhe merrini si model. Leximi i shpejtë do t'ju lejojë të thithni sasi të mëdha materialesh në periudha kohore relativisht të shkurtra.



23 Mbani mend emrat e njerëzve dhe trajtojeni mirë secilin. Ky zakon, së bashku me entuziazmin, është një nga sekretet e suksesit. Çdo person në këtë botë ka një buton imagjinar, që thërret "DUA TË NDIHEM I RËNDËSISHËM DHE I VLERËSUAR!".



24 Jini të butë si një lule kur diskutohet mirësia, por të prerë si vetëtima, kur diskutohen parimet. Jini të respektueshëm dhe të sjellshëm gjithë kohës, por mos lejoni asnjëherë t'ju marrin nëpër këmbë. Sigurohuni që gjithmonë t'ju trajtojnë me respekt.



25 Asnjëherë mos diskutoni mbi shëndetin, pasurinë dhe çështje të tjera vetjake, me njerëz që nuk janë të familjes. Jini shumë të disiplinuar në këtë aspekt.



26 Jini të çiltër, të duruar, këmbëngulës, modestë dhe bujarë.



27 Bëni një banjë të ngrohtë në fund të një dite të gjatë dhe produktive. Shpërblejeni veten edhe për arritjen më të vogël. Lini kohë për përtëritjen e mendjes, të trupit dhe të shpirtit tuaj. Së shpejti, të gjitha objektivat tuaja të rëndësishme do të realizohen dhe ju do të ngjiteni në nivelin tjetër të performancës së lartë.



28 Mësoni vlerën e frymëmarrjes dhe lidhjen e saj me burimin tuaj të energjisë. Mendja është e lidhur ngushtë me frymëmarrjen. Për shembull, kur mendja është e acaruar, frymëmarrja juaj bëhet e shpejtë dhe e shkurtër. Kur jeni të relaksuar dhe të përqendruar, frymëmarrja juaj është e thellë dhe e qetë. Duke praktikuar frymëmarrje të thellë abdominale, ju do të zhvilloni një sjellje paqësore, që do të jetë e qetë edhe në rrethanat më të vështira. Mbani mend

rregullin e malësorëve të Lindjes: "Të marrësh frymë siç duhet, është të jetosh siç duhet".



29 Njihni dhe zhvilloni fuqinë e autosugjestionimit. Funksionon dhe është e domosdoshme për të pasur një performancë të lartë. Ne të gjithë performojmë në një mënyrë ose tjetrën dhe është veçanërisht e çmuar të përdorim teknika të tilla të sportistëve apo të figurave publike, për përmirësim vetjak. Nëse doni të bëheni më entuziastë, përsërisni: "Unë jam më entuziast sot dhe po e përmirësoj këtë tipar çdo ditë". Përsëriteni pafundësisht. Blini një bllok shënimesh dhe shkruajeni këtë fjali 500 herë. Praktikojeni rregullisht për tri javë dhe në qenien tuaj do të ndjeni se si kjo cilësi po zhvillohet tek ju. Shumë shpejt do të vijë. Kjo është një strategji të cilën të urtët indianë e kanë përdorur për mijëra vjet për zhvillimin e tyre shpirtëror dhe mendor. Mos u shkurajoni nëse rezultatet nuk janë të menjëhershme, ato sigurisht do të vijnë. Fjala e artikuluar ndikon fuqishëm te mendja.



30 Mbani një ditar për të matur progresin dhe për të shprehur mendimet tuaja. Të shkruarit e sukseseve, por edhe

i problemeve, është një nga metodat më të mira në botë për të hequr zakonin e shqetësimit, që të qëndroni në gjendje optimale dhe të zhvilloni saktësinë e të menduarit.



31 Stresi është thjesht reagimi juaj si interpretim i një ndodhie. Dy njerëz mund të zbulojnë që një ndodhi e caktuar të ketë përgjigje krejt të ndryshme. Për shembull, një fjalim pas një darke mund të frikësojë një spiker pa përvojë, ndërsa një orator i sprovuar e shikon si një rast të mirë për të shprehur mendimet e tij. Kur të kuptoni që efektet negative të përftuara nga një ndodhi ose një detyrë, mund t'i përpunoni dhe kushtëzoni me mend, për t'i shpënë drejt pozitives, kjo do t'ju lejojë, në çdo rast, të arrini rezultatet më të larta.



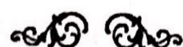
32 Lexoni "Shtatë zakonet e njerëzve të suksesshëm" nga Stephen Covey. Përmban shumë njohuri dhe vrojtime për zhvillimin e mëtejshëm të karakterit dhe për përmirësimin e marrëdhënieve tuaja personale.



33 **B**ëhuni përdorues i përkushtuar i audiokasetave. Shumica e programeve dhe e librave të vetëpërsosjes tani ofrohen në këtë format. Dëgjojini këto materiale frymëzuese rrugës për në punë, kur të jeni duke pritur radhën në bankë ose kur të jeni duke larë enët në mbrëmje. Bëjeni makinën tuaj një universitet me rrota dhe përdoreni kohën kur jeni duke i dhënë makinës për ta bërë dijen mikun tuaj më të mirë. Kështu mund të shfrytëzoni në mënyrë produktive çfarëdolloj kohe. Përdorini mundësi të tilla për të mësuar dhe zgjeruar më shumë mendjen dhe potencialin e saj të fuqishëm.



34 **P**rovoni të agjëroni një ditë, çdo dy javë. Gjatë ditëve të argjërimit, pini lëngje frutash dhe hani vetëm fruta të freskëta. Do të ndiheni më energjikë, të dëlirë dhe syçelët. Agjërimi ka gjithashtu një efekt të dobishëm në vullnetin tuaj, pasi po mposhtni impulset në mendjen tuaj që ju thonë të hani më shumë.





35 Mbani një *player* në zyrën tuaj dhe dëgjoni muzikë të qetë gjatë ditës. Vendosni aroma të këndshme dhe piktura frymëzuese në vendin tuaj të punës. Nëpërmjet magjisë së bashkëshoqërimit, puna juaj do të bëhet diçka që ju e pëlqeni më shumë dhe do t'ju krijojë ndjesi të këndshme. Menaxhojeni kohën kur udhëtoni që të mund të harxhoni gjysmë ore në librarinë e aeroportit. Ato gjithmonë përmbajnë librat dhe kasetat më të fundit për vetëpërsosjen, duke qenë se personat që udhëtojnë me avion, janë një grup që gjejnë vlera në këto materiale.



36 Lexoni "Si mendon njeriu" (*As a Man Thinketh*) nga James Allen. Dhe mos e lexoni këtë librushkë vetëm një herë, por lexojeni e rilexojeni. Përmban shumë dije të çmuara, se si të jetoni një jetë më të lumtur dhe të plotësuar.

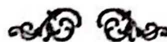


37 Kujtoni që kërkimi i ndjesës është një virtyt që pak veta e zhvillojnë, veç është nga më të rëndësishmit që të keni

paqe në mendjen tuaj. Mark Twain ka shkruar se ndjesa është aroma që manushaqja lë në takën që e ka shkelur. Praktikojeni ndjesën veçanërisht në ato situata ku duket e pamundur. Duke përdorur më shpesh muskujt emocionalë të ndjesës, problemet e vogla, vërejtjet dhe fyerjet nuk do t'ju lëndojnë dhe asgjë nuk do të përshkojë mendjen tuaj të përqendruar dhe të relaksuar.



38 **Z**brazeni gotën. Një gotë e mbushur plot nuk mund të pranojë më gjë tjetër. Po kështu, njeriu i cili beson se nuk ka ç'të mësojë gjë tjetër, do të ngecë dhe nuk do të bëjë përpara. Tregon një shenjë të vërtetë pjekurie të personalitetit, ai që çdo rast e sheh si një mundësi për të mësuar. Edhe mësuesit kanë mësues.



39 **M**endja Dyminutëshe është një ushtrim shumë i mirë për të zhvilluar përqendrimin. Thjesht nguljani sytë akrepit të sekondave në orën e dorës për dy minuta dhe mos mendoni për gjë tjetër gjatë kësaj kohe. Në fillim mendja juaj do të çorientohet, por mbas 21 ditësh praktikë, vëmendja juaj nuk do të lëkundet më gjatë ushtrimit. Një nga cilësitë

më të mira, që një person mund të zhvillojë për të siguruar suksesin e tij, është aftësia për t'u përqendruar për periudha të gjata kohe. Mësoni të forconi muskujt e përqendrimit dhe asnjë detyrë nuk do të jetë tepër e vështirë për ju.



40 **P**ini një gotë me ujë të ngrohtë përpara një fjalimi. Ronald Reagan e përdorte këtë strategji për t'u siguruar që timbri i zërit të tij të ishte i butë dhe i ëmbël. Zotërimi i artit të të folurit në publik është një qëllim fisnik. Kështu që përkushtojuni këtij qëllimi. Do të vlerësoheni nga shkalla e aftësive tuaja komunikuese.



41 **K**ur takoni dikë në këmbë, qëndroni drejt dhe pa lëvizur. Një shenjë treguese e një mendjeje të papërqendruar, të dobët është nervozizmi, lëvizja e syve dhe frymëmarrja e shkurtër.





42 **S**illuni si i fortë dhe i tillë do të jeni. Kini guxim dhe frymëzojini të tjerët me veprimet tuaja. Por jini gjithmonë të matur.



43 **M**os pyesni çfarë mund të bëjë kjo botë për ju, por çfarë mund të bëni ju për këtë botë. Bëjeni shërbimin një objektiv të rëndësishëm në jetën tuaj. Është një nga investimet më të rëndësishme në kohë që ju fisnikëron. Mbani mend, në muzgun e jetës suaj, kur çdo gjë të jetë thënë dhe bërë, cilësia e saj do të vijë nga cilësia e kontributit tuaj për të tjerët. Lini një trashëgimi të pasur që njerëzit rreth jush ta gëzojnë.



44 **N**jë herë në javë, zgjohuni në agim. Është një kohë magjike e ditës. Relaksohuni, dilni për një shëtitje ose thjesht dëgjoni një regjistrim të Ella Fitzgerald. Bëni një dush të gjatë dhe të nxehtë dhe bëni 100 pompa. Lexoni një libër klasik. Do të ndiheni të gjallë dhe të përtërirë.



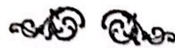
45 Jini disi të rezervuar. Mos lini të tjerët të dinë çdo gjë për ju. Kultivoni misteriozitetin.



46 Zotëroni artin e të folurit në publik. Ka shumë pak oratorë të talentuar. Një jurist i njohur belbëzonte gjithë frikë, por nëpërmjet guximit dhe forcës së bindjes, ai u bë një orator i shkëlqyer. Merreni si shembull këdo që ju mendoni se është një komunikues shumë i suksesshëm dhe ndikues. Përfytyrojeni këtë njeri. Qëndroni si ai, buzëqeshni si ai dhe flisni si ai. Rezultatet do t'ju habisin.



47 Kërkoni për folës motivues, të cilët i përkushtohen trajnimit të karakterit dhe suksesit jetëgjatë. Synoni të merrni pjesë çdo muaj në leksione frymëzuese për të përtërirë rëndësinë e zhvillimit të personalitetit tuaj. Në një seminar dyorësh, ju mund të mësoni teknika dhe strategji të çmuara, për të cilat të tjerëve u janë dashur shumë vite për t'i mësuar dhe përsosur. Asnjëherë mos u ndjeni sikur nuk keni kohë për të mbledhur ide të reja, ju po investoni në veten tuaj.



48 Lexoni librin e mrekullueshëm "Zbulimi i lumturisë" (*Discovering Happiness*) nga Dennis Wholey. Do t'ju hapë horizonte të reja në kërkimin tuaj për një gjendje optimale shëndetësore dhe lumturie.



49 Për të rritur përqendrimin, lexoni një paragraf të një libri të cilin nuk e keni lexuar më parë. Pastaj përpiquni ta riprodhoni fjalë për fjalë. Praktikojeni këtë për vetëm 5 minuta në ditë dhe shijoni rezultatet, të cilat do të vijnë mbas një muaji përpjekjeje.



50 Provoni të hyni në një garë vrapimi për 5 km dhe pastaj në një garë për 10 km. Adrenalina e përftuar nga përvoja e garës me qindra njerëz të shëndetshëm është gjallëruese. Duke zgjeruar vazhdimisht kufijtë e aftësive, potenciali juaj shumë shpejt do të zhvillohet. Mbani mend se trupi juaj jep aq sa i kërkoni.



51 Është provuar se aromat janë një mënyrë e efektshme për të hyrë në një gjendje relaksi. Ato kanë një ndikim të dukshëm në gjendjen mendore dhe emocionet tuaja. Blini esenca vajore portokalli dhe karafili në dyqane të produkteve organike. Hidhni disa pika nga secila brenda një filxhani me ujë të zier dhe thithni avullin me aromën e ëmbël për disa minuta. Pastaj lëreni përzierjen në dhomën ku po pushoni. Do të përfitoni një ndjenjë paqeje dhe qetësie. Pak aromë molle në dhomë është vërtetuar që sjell një gjumë më të rehatshëm.



52 Praktikoni ecjen për gjysmë ore pasi të keni mbaruar së ngrëni vaktin e darkës. Ecja në natyrë është shumë e mirë. Ecja është, ndoshta, ushtrimi më i mirë i natyrës. Dhe kur të jeni duke ecur, mos mendoni për punën, faturat ose për sfidat që mund t'ju presin – kjo do t'i neutralizojë shumë nga përfitimet. Thjesht shijoni ecjen. Vini re larmishmërinë që ju rrethon. Lërini shqisat të thithin bukurinë e natyrës dhe pastërtinë e ajrit. Shumë njerëz të cilët kanë zotëruar artin për të mbetur të rinj, kanë zotëruar gjithashtu dhe zakonin e të ecurit çdo ditë.



53 Filloni një program peshëngritjeje në palestër. Njerëzit e fortë fizikisht janë të fortë mendërisht. Ndërsa moshoheni, nuk duhet ta humbisni as forcën fizike dhe as atë mendore. Ka burra 75-vjeçarë që janë maratonistë, gra 80-vjeçare që kanë ngjitur male dhe gjyshër 90-vjeçarë që po jetojnë një jetë të gjallë dhe produktive. Qofshi 19 apo 93 vjeç, qëndroni në formë, të motivuar dhe të pasionuar për jetën.



54 Asnjëherë mos debatoni me personin për të cilin punoni – do të humbisni shumë më tepër sesa argumentin në debat.



55 Për sa i përket veshjes në biznes, kostumet e errëta (bluja e errët dhe grija e errët) reflektojnë fuqi, sofistikim dhe autoritet. Keni parë ndonjëherë një kryeministër ose president në një kostum me ngjyrë të çelët?

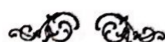


56 Dërgojuni rregullisht letra të shkruara me dorë, klientëve dhe të afërmve tuaj për të forcuar lidhjet. Zhvilloni një sistem që t'ju kujtojë t'i dërgoni këtij rrjeti diçka me vlerë të paktën një herë në katër muaj. Dërgojuni kartolina kur jeni jashtë me pushime. Nëse ju duhet të blini shumë kartolina dhe të shpenzoni një orë duke shkruar, mos u mërzisni. Ky është një investim jashtëzakonisht i mirë i kohës suaj. Një ide tjetër është që të dërgoni një artikull të fundit me interes për kontaktet tuaja, me një shënim të shkruar me dorë, ku thuhet se mendoni se kjo mund t'u interesojë dhe që ju vazhdoni ta vlerësoni miqësinë e tyre. Ndërtimi i marrëdhënieve duhet të jetë gjithmonë në qendër të vëmendjes suaj, qofshi drejtor, student, shitës ose prind.



57 Dy nga bazat për një jetë të lumtur dhe të gëzuar, janë drejtpeshimi dhe maturia. Duhet të mbani në ekuilibër të gjitha aktivitetet dhe mos shkoni në ekstreme.





58 Pini çaj jasemini, i cili mund të gjendet në çdo dyqan kinez të bimëve aromatike. Është shumë i mirë për shëndetin dhe shumë relaksues. Gjithashtu provoni të vendosni disa copa xhenxhefil të freskët në një filxhan me ujë të nxehtë, për një çaj të shkëlqyer, i cili do t'ju rikthejë gjallërinë dhe do t'ju mbajë në gjendje të përsosur fizike.



59 Mbani mend që menaxhimi i suksesshëm i kohës ju bën më shumë se thjesht fleksibël. Ju jep mundësinë në radhë të parë të bëni gjërat që doni të bëni dhe jo vetëm ato që duhet të bëni.



60 Mos i konsideroni librat për zhvillimin personal si libra të shenjtë. Lexojini dhe merrni çfarëdo ideje që mund t'ju duket e dobishme. Disa njerëz mendojnë se duhet të bëjnë çdo gjë që sugjerohet dhe i çojnë teknikat në ekstrem. Çdo libër ka të paktën një instrument ose metodikë të dobishme. Merrni atë që ju nevojitet dhe që funksionon dhe lërini ato që nuk ju përshtaten.



61 Kërkoni aventurën. Rigjallëroni shpirtin dhe natyrën lozonjare. Bëhuni fëmijë sërish. Një herë në disa muaj, planifikoni të bëni një aktivitet të ri emocionues, si: rafting, zhytje, serf me vela, alpinizëm, bashkohuni me një grup të arteve marciale, lundrim, peshkim në det ose kamping. Kjo do ta mbajë jetën tuaj në perspektivë, do t'ju afrojë më shumë me ata që e ndani aktivitetin dhe do t'ju mbajë të gjallë dhe të rinj.



62 Kaloni kohë në natyrë. Natyra ka një ndikim të fortë te shqisat tuaja, të cilat në këmbim do t'ju bëjnë të ndiheni të përtërirë, të freskët dhe paqësorë. Njerëzit e suksesshëm përgjatë kohërave e kanë kuptuar rëndësinë e kthimit te natyra. Filloni kampingun ose thjesht dilni për një shëtitje të qetë në pyll. Pushoni pranë një burimi gurgullues. Mbillni kopshtin tuaj të vogël, i cili do t'ju shërbejë si një oaz i vogël në mes të një qyteti të rrëmujshëm. Duke krijuar një miqësi me natyrën, shumë shpejt do të gjeni qetësi, lumturi dhe do të keni një jetë më të pasur.



63 Kujtoni thënien e mençur "mens sana in corpore sano", e cila do të thotë mendje e shëndoshë, në trup të shëndoshë. Mos e lini pas dore asnjëherë trupin, i cili është i lidhur ngushtë me mendjen. Ai është tempulli juaj. Ushqejeni sa më mirë, ushtrohuni ditë për ditë dhe kujdesuni për të siç do të bënit për gjërat e shtrenjta që keni – sepse i tillë është.



64 Jini të fortë, që të mos lejoni asgjë të ndërhyjë në paqen e mendjes suaj. Një boksier i mirënjohur ishte njëherë i mërzitur. Kur e pyetën pse, ai tha se e kishte lejuar veten të kishte një mendim negativ. Kontrolloni dëshirat tuaja dhe qëndroni të fokusuar. Këtë proces e bën më të thjeshtë praktika. Ju nuk mund t'i lejoni vetes luksin, qoftë edhe për një mendim të vetëm negativ.



65 Mos hani tre orë para gjumit. Kjo lejon një tretje më të mirë dhe gjumë më të rehatshëm. Për një gjumë më të thellë dhe rigjallërues, kujtoni që ushtrimet ditore japin një gjumë të mirë njëlloj siç jep një orë relaksimi përpara tij. Gjithashtu,

mos e sillni punën me vete në krevat dhe mos mendoni për ndonjë gjë që mund t'ju shqetësojë. Vëreni veten në gjumë si një bebe kur i këndohet një ninullë. Dhe në fund, siç ka thënë Leonardo da Vinçi: "Një ditë e shpenzuar mirë, sjell gjumë të lumtur".



66 Jini të kujdesshëm për sa i përket reputacionit. Nëse keni reputacion të mirë, do t'ju çojë në lartësitë më të mëdha. Por nëse njolloset, do të jetë e vështirë për ta rindërtuar. Gjithmonë reflektoni për kursin tuaj të veprimeve. Asnjëherë mos bëni diçka për të cilën nuk do të ishit krenarë t'ia tregonit nënës suaj. Gëzojuni jetës, por me përgjegjshmëri dhe maturi.



67 Gjeni udhërrëfyes që t'i keni si shembull, të cilët do t'ju drejtojnë në progresin tuaj. Të gjitha gabimet e kësaj bote janë bërë njëherë më parë – përse të mos mësoni nga përvoja e të tjerëve? Gjeni dikë i cili ka guxim, respekt për të tjerët dhe që është i pjekur. Udhërrëfyesi juaj duhet të ketë në mendje interesin tuaj më të mirë dhe duhet të jetë më i madh se ju në moshë, që të dijë t'ju drejtojë mirë për gjërat në të cilat

doni të përmirësoheni. Të gjithë duan të ndihen të vlerësuar, edhe menaxheri më i zënë, gjen kohë për të ndihmuar një person i cili e respekton dhe e vlerëson këshillën e tyre.



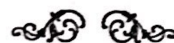
68 Bëni një listë të të gjitha dobësive tuaja. Një njeri vërtet i sigurt në vetvete dhe mendjendritur do ta vërejë një dobësi dhe do të kërkojë ta përmirësojë atë në mënyrë sistematike. Kini parasysh se edhe njerëzit më të shquar dhe të fuqishëm kanë dobësira. Disa janë më të zotë se të tjerët për t'i fshehur ato. Nga ana tjetër, njihni cilësitë tuaja më të mira dhe zhvillojini ato.



69 Mos u ankoni asnjëherë. Njihuni si një person pozitiv, i fortë, energjik dhe entuziast. Një person që ankohet, që është cinik dhe që gjithmonë shikon anën negative te çdo gjë, do t'i largojë njerëzit dhe rrallë ka për të qenë i suksesshëm. Nga një këndvështrim psikologjik, gjërat krijohen dy herë: një herë në mendje dhe më pas në realitet. Përqendrohuni tek ana pozitive. Jini të fortë mendërisht, që asgjë të mos ju shmangë nga rruga e planifikuar drejt suksesit. Përfytyroni dhe besoni me vendosmëri në atë që dëshironi. Do të bëhet realitet patjetër.



70 Mos i vini re dobësitë e miqve tuaj. Nëse shikoni për të meta, me siguri keni për t'i gjetur. Jini të pjekur aq sa duhet që t'i injoroni dështimet e vogla të të tjerëve dhe shikoni të mirën që secili ka në vetvete. Ne mund të mësojmë nga të gjithë. Çdokush ka një histori për të treguar, një shaka për të ndarë dhe një mësim për të na mësuar. Kini një mendje të hapur për këto gjëra dhe keni për të mësuar shumë. Miqtë janë shumë të rëndësishëm për një jetesë të lumtur – veçanërisht ata që kanë ndarë shumë eksperienca dhe të qeshura me ju. Punoni shumë për të krijuar miqësi dhe për t'i bërë të gjitha marrëdhëniet tuaja më të forta dhe të pasura. Telefonojuni shokëve tuaj, blijuni dhurata të vogla, si libra ose gjëra të tjera, të cilat mendoni se mund t'u pëlqejnë. "Ligji i fermës" vlen për marrëdhëniet, ashtu si për të gjithë jetën tuaj – çfarë të mbjellësh, do të korrësh, dhe, për të pasur miq të mirë, duhet në fillim të jeni dhe vetë i tillë.



71 Jini të mirë, të vëmendshëm dhe të sjellshëm. Por jini gjithashtu mendjemprehtë të dini se kur të jeni të fortë dhe guximtarë. Kjo është shenja e një karakteri të përmbledhur dhe ju keni për të ngjallur respekt. Është e dobishme të lexoni libra mbi miqësinë dhe përmirësimin e marrëdhënieve duke qenë një dëgjues i mirë, duke treguar vlerësim të sinqertë për

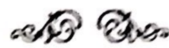
të tjerët dhe duke zhvilluar shprehitë e tjera ndërpersonale. Por që vërtet të keni sukses, duhet të dini që mençuria e jetës dhe mendjemprehtësia janë aftësi të vlefshme për t'i bërë tuajat. Bëhuni ekspertë në psikologjinë humane dhe kini aftësinë për të kuptuar thelbin njerëzor. Asnjëherë mos i lejoni të tjerët të përfitojnë prej jush dhe jini të vetëdijshëm për rregullat përreth jush. Qëndroni mbi thashethemet e parëndësishme dhe rregullat e zyrës, por vlerësojeni faktin që ato ekzistojnë dhe mësoni se çfarë ndodh mbrapa jush. Çdo udhëheqës i madh e bën.



72 Krijoni imazhin tuaj si një individ i zoti, i fortë, i disiplinuar, i qetë dhe i ndershëm. Gjeni atë balancën vendimtare që duhet kur punoni mbi imazhin që ju projektoni ndaj pjesës tjetër të botës dhe karakterit tuaj të brendshëm. Krijoni një mister rreth jush, si të mençurit që asnjëherë nuk i hapin të gjitha kartat. Mos u tregoni të gjithëve çdo gjë për veten, strategjitë dhe aspiratat tuaja. Qytetarët e suksesshëm të kësaj bote mendohen tri herë përpara se të flasin, pasi një fjalë e thënë nuk mund të kthehet mbrapsht kurrë. Bëjini gjërat të duken të thjeshta dhe njerëzit do të thonë që jeni të talentuar. Flisni vetëm gjëra pozitive dhe njerëzit do t'ju ndjekin. Asnjëherë mos flisni keq për të tjerët dhe të gjithë do ta dinë që ju nuk flisni mbrapa krahëve. Ndërtoni karakterin tuaj dhe jetoni një jetë me parime të larta.



73 Familjariteti shkakton përbuzje, është një rregull i mirë. Yjet qëndrojnë lart mbi tokë. Duhet të mbani distancë nga të gjithë, përveç lidhjeve tuaja më të ngushta. Nëse njerëzit shohin gjithçka te një udhëheqës, ai e humb aurën e tij dhe bashkë me të, autoritetin dhe misterin që mund të ketë krijuar. Për shembull, Ronald Reagan ishte i njohur nga të gjithë si një lider i shkëlqyer. Ai e krijonte me kujdes imazhin e tij si politikan popullor, i respektueshëm, i cili vinte interesat e Amerikës mbi gjithçka në mendjen e tij. Në mbledhjet e liderëve të botës, ai tërhiqte vëmendjen dhe respektin, me kostumet e tij të errëta, i rrethuar nga simbole të pushtetit, si këshilltarë politikë, oficerë sigurie dhe një autokolonë me limuzina. Sapo shfaqej, ai të impononte autoritet dhe pushtet. E keni parë ndonjëherë presidentin pa bluzë duke notuar në pishinën e tij? Po me rroba shtëpie pas një gjumi të gjatë, me flokët e shpupuritur dhe me mjekër të rritur? Bashkëpunëtorët e Reagan nuk lejonin asnjëherë shfaqje të pamjeve të tilla, sepse prishnin imazhin e autoritetit. Kombi amerikan nuk ishte i ekspozuar ndaj këtyre gjërave. Në epokën Clinton gjërat ndryshuan, dhe ju mund ta shikonit presidentin duke ngrënë hamburgerë Big Mac dhe duke veshur kapele bejsbolli me kostum. Ndërsa këto skena mund të duken të dashura për publikun, nuk ka dyshim që presidenti Clinton ishte më i afërt me ne, gati një prej nesh, dhe, ndryshe nga yjet sipër, më afër tokës.



74 Mësoni të organizoni kohën tuaj. Nuk është e saktë të thuash që duke u bërë një menaxhues kohe i përpiktë dhe të jetosh me një axhendë të organizuar mirë, bëheni të ngurtë dhe nuk jeni spontanë. Por, organizimi i duhur ju lejon të arrini qëllimet, të cilat janë vërtetë të rëndësishme për ju, si dhe t'i gëzoheni kohës së lirë. Menaxhimi i mirë i kohës ju jep më shumë kohë për zbavitje dhe relaksim, jo më pak. Këto periudha të rëndësishme planifikohen gjatë javës njësoj si detyrat e tjera, të cilat mund të duken më urgjente. Asnjëra nuk sakrifikohet. Gjithashtu, disiplinojeni veten dhe mos harxhoni më kohë me detyrat urgjente, por të parëndësishme (p.sh., telefoni që bie) dhe përqendrohuni në aktivitetet që janë vërtet të rëndësishme për misionin e jetës suaj. Aktivitete të tilla përmbledhin kohën për përtëritje dhe reflektim, për përmirësimin e marrëdhënieve të ndërtuara mbi besimin dhe respektin reciprok, kohë për ushtrime fizike, kohë për të lexuar dhe për të menduar dhe kohë për t'u shërbyer të tjerëve në komunitetin tuaj.



75 Jini të informuar mbi ngjarjet aktuale, librat më të fundit dhe trendet popullore. Shumë menaxherë të suksesshëm lexojnë pesë ose gjashtë gazeta në ditë. Nuk keni pse lexoni çdo ngjarje të çdo faqeje. Dini ku të përqendroheni,

çfarë të lexoni dhe çfarë të hiqni veç për të lexuar më vonë (shumë njerëz të suksesshëm shikojnë mjaft revista e gazeta dhe presin artikuj interesantë, të cilët mund t'i lexojnë në një kohë më të përshtatshme). Dija është fuqi. Nëse jeni sipërmarrës, drejtues korporate ose dikush që ka një familje për të mbajtur, ju mund të ndryshoni thellësisht jetën tuaj dhe të të tjerëve rreth jush, vetëm me një ide. Thjesht pyesni Gates, Edison dhe Bell.



76 Kur të zgjidhni partnerin e jetës, kujtoni që ky është vendimi më i rëndësishëm i jetës tuaj. Martesa ju jep 90% të mbështetjes, lumturisë dhe arritjeve, kështu që zgjidheni me mençuri. Merrni në konsideratë cilësi si dashuria, sensi i humorit, inteligjenca, integriteti, pjekuria, temperamenti, përshtatshmëria dhe ajo karakteristika e papërshkrueshme e tërheqjes së dyanshme. Nëse këto janë të pranishme, marrëdhënia juaj ka mundësi të shkëlqyer për sukses. Merreni shtruar dhe mos lejoni njeri t'ju shpjerë në një vendim të nxituar.



77 Asnjëherë mos e diskutoni me të tjerët veprimtarinë tuaj për të arritur vetëpërsosmërinë. Strategjitë për zhvillimin

e mendjes dhe të shpirtit janë tuajat. Të tjerët mund të mos e kuptojnë vlerën e vetëpërsosjes, dhe, për më tepër, do t'jua heqin meritën kur të keni sukses duke thënë që jeni mbështetur në teknika. Mbajini për vete këto aktivitete të vetëzhvillimit tuaj.



78 Planifikoni kohë për relaksim gjatë javës dhe mbrojeni rreptësisht. Ju nuk do të planifikonit një aktivitet tjetër në të njëjtën kohë me një takim të rëndësishëm me presidentin e kompanisë suaj ose klientin më të mirë, kështu që pse duhet të zhvendosni kohën e caktuar për veten tuaj? Duhet të kemi kohë për veten, për të reflektuar, për të shkarkuar dhe ngarkuar bateritë. Këto janë aktivitete përtëritëse që na mundësojnë të mbajmë performancë të lartë dhe janë periudha shumë të çmuara.



79 83% e ndjesive na vijnë nga sytë. Që vërtet të përqendroheni në diçka, mbyllni sytë dhe keni për të hequr shumë shpërqendrime.



80 Bëhuni zot i vullnetit, por shërbëtor i vetëdijes suaj.



81 Zhvilloni zakonin e mrekullueshëm që të notoni çdo ditë. Notimi do t'ju japë shëndet të shkëlqyer, do t'ju mbajë të relaksuar dhe të përqendruar, do t'ju dobësojë dhe do t'ju mbajë në formë. Notimi nuk është i lodhshëm për trupin, është një ushtrim shumë i mirë për mushkëritë dhe do pak kohë që të mësohet mirë. Mbani mend që në një trup në formë, qëndron një mendje në formë.



82 Njerëzit që bëjnë mirë sot, sigurojnë lumturinë e tyre për të nesërmen.





83 Kyçi për një menaxhim të suksesshëm të kohës, është të bësh atë që ke planifikuar, atëherë kur e ke planifikuar. Përqendrohuni i tëri në detyrën që keni në dorë. Vetëm atëherë keni për t'i arritur objektivat tuaja dhe do të keni kohë për gjërat që kanë më shumë rëndësi. Edhe pse është e domosdoshme të jeni fleksibël (një llastik i tërhequr shumë, shpejt do të këputet), ndjekja e axhendës së planifikuar nuk kërkon më shumë se disiplinë.



84 Një teknikë e shkëlqyer përfytyrimi: nëse jeni duke u shqetësuar për diçka, shkruajini fjalët e shqetësimit në një letër. Pastaj ndizni një fije shkrepëseje dhe digjeni letrën dhe shikojeni shqetësimin tuaj të shpërbëhet nga flaka. Bruce Lee, mjeshtri i madh i arteve marciale, e përdorte rregullisht këtë teknikë si një mekanizëm për kontrollin e mendjes.



85 Ndajeni shqetësimin tuaj në segmente. Veçoni një kohë për t'u menduar thellë rreth një problemi dhe planifikoni

një plan të efektshëm sulmi dhe shikoni mundësitë që keni. Pasi të keni bërë këtë, kini qëndrueshmërinë mendore për të mos iu kthyer problemit vazhdimisht. Mendja njerëzore është një krijesë e çuditshme – gjërat që duam t'i harrojmë na kujtohen gjithmonë, dhe ato që duam të kujtojmë nuk janë aty kur na duhen. Por mendja është e ngjashme me një muskul, dhe sa më shumë ta ushtroni, aq më e fortë do të bëhet. Bëjeni atë shërbëtorin tuaj. Jepini asaj ushqimin dhe informacionin më të mirë. Ka për t'ju shërbyer mirë dhe do të bëjë mrekullira nëse besoni në të.



86 Njerëzit e suksesshëm janë të relaksuar fizikisht dhe të përfshirë mendërisht.



87 Që të jeni në gjendjen mendore më të mirë, trupi duhet të jetë i çlirët fizikisht dhe i relaksuar. Tani është e padiskutueshme që ekziston një lidhje trup-mendje dhe kur trupi është elastik, i çliruar nga tensioni, mendja është e kthjellët, e qetë dhe e përqendruar. Kjo është arsyeja pse joga është një aktivitet kaq i dobishëm. E mban trupin të relaksuar, që dhe mendja të jetë e tillë. Ushtrimet *streching*

për 15 minuta në ditë është gjithashtu një mënyrë e shkëlqyer për të hequr tensionin që krijohet si rezultat i tempit të jetës sonë në këtë botë komplekse, që lëviz shpejt, por që është e mrekullueshme. Provoni masazhin ose të relaksoheni në një pishinë me hidromasazh. Relaksoni trupin dhe do të relaksoni mendjen.



88 Përgatitni një plan financiar të detajuar për vitet e ardhshme dhe ndiqeni. Kërkoni këshilla financiare nëse ju duhen. Një strategji e fuqishme për të pasur një mjeshtëri financiare është gjithashtu e thjeshtë: kurseni 10% të parave që fitoni për një fitim afatgjatë (hiqeni këtë nga çeku i rrogës përpara se të keni mundësi ta shpenzoni). Ju mund të investoni 200 dollarë në muaj për 30 vitet e ardhshme me një kthim vjetor prej 15%, dhe në fund do të keni 1.4 milionë dollarë. Të qenët i mençur me paratë është një nga investimet më të mira që mund të bëni. Siguria financiare çon në liri personale.



89 Lexuesit janë liderë. Presidenti i SHBA-së, Bill Clinton lexoi më shumë se 300 libra gjatë kohës së tij të shkurtër të

qëndrimit në universitetin Oxford. Disa performues të lartë, lexojnë një libër në ditë. Kërkoni dije dhe njohuri. Kemi hyrë në një epokë të informacionit masiv dhe ata që janë nismëtarë mund ta përdorin këtë në avantazhin e tyre. Sa më shumë të dini, aq më pak frikë do të keni.



90 **K**ultivoni zakonin e shkëlqyer për të lexuar diçka pozitive dhe frymëzuese përpara se të flini dhe sapo zgjoheni në mëngjes. Shpejt keni për t'i vënë re ndryshimet, pasi këto mendime do t'ju mbështesin gjatë ditës.



91 **B**ëjeni një prej objektivave tuaja që të kultivoni një personalitet dinamik dhe karizmatik. Të gjithë e kanë potencialin për ta zhvilluar këtë, por pak e bëjnë. Presidenti Kennedy u sëmur në moshë të re, por ai u ngrit mbi problemet e tij fizike duke u bërë një nga figurat politike më karizmatike dhe emocionuese në historinë e Amerikës. Filloni me hapa të vegjël. Bëni një kurs të Dale Carnegie mbi të folurin në publik. Shkoni në bibliotekë, ku mund të gjeni libra mbi artin e bashkëbisedimit dhe të vetëpërsosjes. Mësoni tri shaka të holla dhe jo banale dhe tregojuani ato

shumë njerëzve. Do të zbaviteni dhe do të krijoni një rreth të fortë miqsh dhe partnerësh.



92 Një proverb kinez, për temën e bashkëbisedimit, thotë: "Një bisedë në tavolinë me një burrë të mençur, është e barasvlershme me një muaj studim". Kërkoni për të mençurit dhe mësoni prej tyre. Ata thjesht po presin për atë shkëndijën e vogël të interesit për t'ju treguar gjithçka që ju duhet të dini.



93 Lao-Tzu veçoi tri cilësi thelbësore të një personaliteti të madh: "E para është butësia; e dyta është kursimi; e treta është përulësia, e cila nuk më lejon ta vendos veten përpara të tjerëve. Jini të sjellshëm dhe mund të jeni të guximshëm; jini kursimtarë dhe mund të jeni bujarë; mos e vendosni veten përpara të tjerëve dhe ju mund të bëheni një udhëheqës mbi të tjerët."





94 "Kur nuk e ndani dot mendjen se cilën nga dy rrugë të njëjta veprimi duhet të zgjidhni - zgjidhni atë që kërkon më shumë guxim", ka thënë W. J. Slim. Guximi është i pazëvendësueshëm dhe, edhe pse mundësia që të pengoheni rritet sa më shumë që ecni, është gjithmonë më mirë sesa të mos shkoni gjëkundi, duke qëndruar pa lëvizur. Rrezikoni, por me zgjuarsi dhe do të arrini suksese që as i keni ëndërruar.



95 Bëhuni mbështetësi numër një i bashkëshortes/it tuaj, duke e mbështetur e duke u dhënë jetë shpresave dhe ëndrrave. Zhvillohuni së bashku dhe marshoni pa frikë në botë, si një ushtri e përbërë prej dy vetash.



96 Mendoni tre njerëz të cilët mund t'ju japin frymëzim, motivim dhe mbështetje për objektivat dhe aspiratat tuaja. Planifikoni një takim me secilin prej tyre në javët e ardhshme. Dëgjojini me entuziazëm dhe shkëmbeni ide me ta. Krijoni një strategji dhe merrni këshillat e tyre të mençura.



97 Bëjeni secilën nga ditët tuaja një kryevepër të vërtetë. Kujtoni thënien e vjetër: "Nuk ju zmbraps mendimi se cili jeni, por mendimi se cili nuk jeni".



98 Ashtu siç energjia e vlefshme shkon dëm, duke harxhuar kohë me veprimtari pa vlerë, po ashtu ajo mund të shpërdorohet dhe me mendime të pavlefshme. Përfytyroni sikur mendja juaj ka në dispozicion një energji prej 1000 vatësh. Çdo herë që mendja juaj shpërqendrohet nga projekti, mbi të cilin po punoni, me shqetësimin e kotë se ç'do të bëni deri në fund të ditës, do të harxhoni 100 vat. Dhe shumë shpejt i gjithë burimi i energjisë suaj do të shterojë. Kjo është natyra e mendjes. Nëse nuk arrini ta disiplinoni, nivelet e energjisë do të pakësohen dhe arritjet tuaja do të jenë minimale. Kontrollojeni mendjen dhe keni për të parë që gjëra të mëdha do të ndodhin. Do të ndiheni më të fuqishëm dhe do të kryeni detyra të vështira me më shumë lehtësi. Filozofi i shekullit të XIX, Henri Frederic Amiel e përmblodhi bukur: "Për të vepruar, asgjë nuk është më e vlefshme se sa ngushtësia e mendimit, kombinuar me fuqinë e vullnetit".



99 Me të drejtë thuhet: "Mbillni një veprim e korrni një zakon. Mbillni një zakon e korrni një karakter. Mbillni një karakter e korrni fatin". Thelbi i njeriut është karakteri i tij – bëjeni karakterin tuajin unik, të panjollosur dhe të fortë. Mos thoni që do ta bëni diçka, nëse nuk do ta bëni me të vërtetë. Flisni të vërtetën dhe matini fjalët me mençuri. Jini modestë, të drejtpërdrejtë dhe paqësorë.



100 Mbani mend ligjin parësor të natyrës: pozitiviteti e mposht negativitetin.



101 Një mendje kureshtare është një festë e përhershme. Për të arritur qetësinë dhe lumturinë që zgjat duhet të mposhtni lakminë dhe dëshirat materiale. Jini të lumtur me ato që keni. A keni vërtet nevojë për gjithë ato pasuri materiale? Ju mund të zhvilloni durimin, guximin dhe kënaqësinë siç mund të zhvilloni durimin, guximin dhe përqendrimin – me praktikë të përditshme dhe dëshirë të sinqertë.



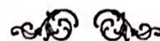
102 Bëni një mik ose një njohje të re çdo ditë. Mbani pranë një listë të përditësuar të të gjitha kontakteve. Marrëdhëniet e pasura janë ADN-ja e një jete të pasur dhe shpërblyese.



103 Mbani mend këtë proverb të lashtë indian: "Nëse zotëroni mendjen tuaj, zotëroni botën".



104 Kushtojini rëndësi më të madhe lumturisë, sesa grumbullimit të zotërimeve materiale. Shija për jetën kultivohet dhe mbështetet me kujdes, nëpërmjet veprimtarive dhe synimeve.



105 Në dallim nga mendimi i përgjithshëm, stresi nuk është diçka e keqe. Ai na lejon të veprojmë në nivele të

larta dhe mund të na ndihmojë nëpërmjet elementeve të shumta kimike që çliron në trupin tonë. I dëmshëm është stresi i tepërt, ose, më specifikisht, mungesa e çlirimit prej tij. Periudhat stresuese duhet të balancohen mirë me periudha të relaksimit dhe zbavitjes, që të jemi të shëndetshëm dhe në gjendjen tonë më të mirë. Shumë prej liderëve të shquar të kohës tonë ishin të ekspozuar ndaj ngarkesave të mëdha të punës dhe përgjegjësive të larta. Por ata ia dolën duke zhvilluar strategji për të balancuar kohën e sfidës me kohën e relaksimit e të zbavitjes. Presidentit Kennedy i pëlqente të dremiste gjithmonë në zyrën e tij në Shtëpinë e Bardhë. Winston Churchill praktikonte të njëjtën gjë dhe flinte një orë çdo pasdite për të qëndruar i gjallëruar, i përqendruar dhe i qetë. Për të pasur shëndet optimal është e nevojshme të jeni të relaksuar fizikisht, por duhet të jeni dhe të qetësuar mendërisht. Shpeshherë, njerëzit mendojnë se ushtrimet e rënda fizike, ushqyerja e mirë dhe aktivitetet zbavitëse do të jenë ilaçi i të gjitha sëmundjeve. Këto duhen kombinuar me të menduarit pozitiv dhe paqe të mendjes për një lumturi të vërtetë dhe jetëgjatësi.

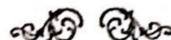


106 **K**thejeni në zakon që gjatë ditës të bëni me pushime mendore. Vizitoni Bermudën pesë minuta në mëngjes. Përfytyroni sikur notoni në Mesdhe gjatë pasdites dhe bëni ski në pjerrësitë e Alpeve përpara se të niseni për në shtëpi, në fund të ditës suaj të zënë dhe produktive. Provojeni

këtë për dy muaj dhe shënojini në axhendë këto periudha pushimi, ashtu siç do të bënit për takimet ose detyrat tuaja të rëndësishme. Shpërblimet do të jenë të mëdha.



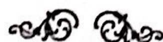
107 Ndryshimi është po aq i dobishëm sa pushimi. Qoftë ky ndryshim i madh, si ndryshimi i punës, ose i vogël si koha e lirë, një orë tri herë në javë, këto ndryshime në rutinë dhe në mendje, janë krejt të dobishme. Kur zgjidhni veprimtarinë, përpiquni të gjeni diçka që ju përfshin të tërin dhe që kërkon një përqendrim të thellë, që mendja juaj të jetë e lirë nga telashet e zakonshme të ditës, të cilat ju duken të rëndësishme. Shumë menaxherë kanë filluar të merren me arte marciale, vetëm për këtë arsye. Nëse mendja juaj fluturon qoftë një gjysmë sekonde, një mësim i ashpër ju pret. Dhimbja është një motivues i madh dhe gjithmonë do të jetë.



108 Studioni këto 10 rregulla themelore të lumturisë:

I. Ndiqni një jetë produktive, emocionuese dhe aktive.
II. Angazhohuni në veprimtari domethënëse në çdo minutë të secilës ditë.

III. Zhvilloni një mënyrë jetese të organizuar, të planifikuar dhe me pak rrëmujë.
IV. Vendosni objektiva realistë, por ruani një standard të lartë.
V. Mendoni pozitivisht – ju nuk mund ta keni luksin e një mendimi negativ.
VI. Shmangni shqetësimet e panevojshme mbi çështje të parëndësishme.
VII. Kushtojini kohë zbavitjes.
VIII. Kultivoni një personalitet të ngrohtë, zemërmirë, me një dashuri të sinqertë për njerëzit.
IX. Bëjeni zakon të jepni më shumë sesa të merrni.
X. Mësoni të jetoni në të tashmen. E shkuara është uji që ka kaluar nën urën e jetës.



109 **P**ërpiquni të jeni të përulur dhe të jetoni një jetë të thjeshtë.



110 **L**exoni "Historia e dijes" nga Charles Van Doren, e cila jep kronologjikisht historinë e ideve të botës. Në këtë libër gjendet një pasuri e madhe e dijes. Merreni, lexojeni dhe shijojeni.



111 **L**exoni "Arti i liderit" nga William A. Cohen. Është frymëzues dhe praktik.



112 **Z**hvilloni atë cilësinë e pakapshme që njihet si karizmë.

Më poshtë jepen dhjetë cilësitë e një lideri karizmatik:

- Jini të përkushtuar ndaj asaj që po bëni.
- Dukuni si fitues dhe silluni si i tillë.
- Kini ëndrra të mëdha, një vizion dhe synoni yjet.
- Përparoni në mënyrë të vazhdueshme drejt objektivave tuaja.
- Përgatituni dhe punoni fort në çdo detyrë që bëni.
- Krijoni një hije misteri rreth jush.
- Jini të interesuar për të tjerët dhe tregoni mirësjellje.
- Kini një ndjenjë të fortë humori.
- Bëhuni të njohur për forcën e karakterit tuaj.
- Ruani qetësinë në situata presioni. (John F. Kennedy tha se: "gjysmë hapi i pakapshëm mes menaxhimit të mesëm dhe lidershipit të vërtetë është ruajtja e qetësisë në situata nën presion.")



113 Në punë, dashuri dhe në jetë, luani fort dhe luani ndershëm.



114 Mos flisni kur jeni duke dëgjuar. Ndërprerja është një nga gabimet më të pahijshme. Dëgjoni me etje, me vëmendjen tuaj të plotë. Do të habiteni se çfarë do të mësoni dhe se si këshillat tuaja do të kërkohen nga shumë veta.



115 "Çdokush mund të zemërohet – kjo është e thjeshtë; por të zemërohesh me personin e duhur, në masën e duhur, në kohën e duhur, për qëllimin e duhur dhe në mënyrën e duhur – kjo nuk është brenda mundësive të çdokujt dhe nuk është e thjeshtë." – Aristoteli





116 Dija është fuqi. Njerëzit që kanë arritur sukses, nuk janë medoemos më të aftë ose më inteligjentë se të tjerët. Ajo që i ndan është dëshira e tyre e zjarrtë dhe etja për dije. Sa më shumë të dini, aq më shumë arrini. Liderët e mëdhenj kanë teknika që i lejojnë të arrijnë majën e malit. Lexoni biografitë e liderëve të botës dhe mësoni nga zakonet e tyre, frymëzimet dhe filozofitë. Zhvilloni zakonin e rëndësishëm të rolit aktiv të modelimit.



117 Të gjitha përgjigjet e pyetjeve mund t'i gjeni në libra. Si të përmirësoni të folurin në publik, si të përmirësoni marrëdhëniet me të tjerët, si të jeni më në formë ose të zhvilloni një kujtesë më të mirë – të gjitha aspektet e zhvillimit personal janë të shkruara në libra. Kështu, pra, që të arrini potencialin tuaj maksimal, duhet të lexoni çdo ditë. Por, në këtë epokë të informacionit, duhet të jeni të pamëshirshëm ndaj asaj që thithni. Përqendrohuni tek objektivat tuaja dhe lexoni vetëm ato materiale që do të jenë të vlefshme për ju. Mos tentoni të lexoni gjithçka, pasi nuk keni kohë dhe keni detyra të tjera në duar. Zgjidhni ato që janë të rëndësishme dhe filtroni ato që nuk kanë vlerë. Filloni me një gazetë çdo mëngjes, për një përmbledhje të mirë të ngjarjeve kyçe të ditës. Gjithashtu, sigurohuni që leximet tuaja të jenë të

bazuara gjerësisht. Për shembull, ndoshta ju doni të lexoni histori, biznes, filozofi Lindore, libra mjekësore etj. Atëherë shkoni në bibliotekë dhe bëjeni zakon ta frekuentoni rregullisht. Lexoni klasikët, nga Hemingway te Bram Stoker. Lexoni histori, me të gjitha mësimet e saj mbi jetën dhe lexoni biologji për një perspektivë të re. Kërkoni poshtë kategorisë "sukses" në bibliotekë dhe ju do të habiteni me literaturën që do të gjeni: histori frymëzuese të njerëzve të cilët kanë arritur madhështi duke u ndeshur me fatkeqësi, strategji për të përmirësuar veten fizikisht, mendërisht dhe shpirtërisht dhe tekste për të prekur fuqinë e pakufishme të suksesit që ekziston brenda nesh. Merrni sa më shumë nga këta libra. Rrethojeni veten tuaj me to dhe lexojini vazhdimisht, qoftë në autobus çdo ditë ose përpara se të flini. Lërini t'ju frymëzojnë dhe motivojnë.



118 Bëjini zakon takimet kur hani mëngjes. Një vakt herët në mëngjes me një mik ose koleg pune është mënyra më e këndshme për të filluar ditën dhe ju lejon të mbani kontaktet tuaja, pavarësisht nga axhenda e ngjeshur.



119 Nëse jetoni në një apartament, gjithmonë sigurohuni që të ketë shumë dritë dhe të ketë një pishinë. Një pishinë është veçanërisht e rëndësishme, sepse ju lejon të ushtroheni, pavarësisht se sa të ngjeshur e keni axhendën. Nuk krahasohet asgjë me një not përtëritës pas një dite të gjatë dhe produktive. Do të ndiheni shkëlqyeshëm dhe do të flini si fëmijë.



120 "Përsosmëria është arti që fitohet nga stërvitja dhe përpunimi i zakoneve. Ne nuk veprojmë drejt sepse kemi virtyt apo përsosmëri, përkundrazi, ne i kemi ato sepse kemi vepruar drejt. Ne jemi ajo që bëjmë në mënyrë të përsëritur. Përsosmëria, pra, nuk është një veprim, por një zakon." – Aristoteli



121 "E sotmja është nxënësja e së djeshmes." – Benjamin Franklin



122 Nëse ju duhet të zgjidhni mes dy rrugëve, gjithmonë zgjidhni atë që kërkon më shumë guxim. Risku i llogaritur, shpesh jep rezultate të jashtëzakonshme.



123 Çdo ditë, largohuni nga zhurma, turmat dhe ecejaket, nxitoni të shpenzoni disa orë vetëm në një vetanalizë të qetë, lexim të thellë ose thjesht relaksim.



124 Me qëndrimin e duhur mendor, me këmbëngulje dhe punë, ju mund të arrini atë që ka arritur çdo njeri i kësaj bote. Duhet t'i dëboni mendimet kufizuese dhe imazhet mendore të dobëta. Fokusi juaj duhet të jetë për arritjen e objektivave që janë vërtet të rëndësishme.



125 Bëjeni zakon të mësoni përmendësh poezi të bukura. Jo vetëm që do të jetë një burim i mirë për t'u zbavitur, por do ta ngrejë shpejt veprimtarinë tuaj mendore në një nivel më të lartë, duke përmirësuar kujtesën tuaj, përqendrimin dhe zhdërvjelltësinë e mendjes.



126 Fjalët tuaja duhet të jenë të buta, kurse argumente të forta.



127 Çlirohuni nga zakoni i shqetësimit prej vogëlsirave, duke i vënë gjërat në perspektivë dhe qeshni me dështimet e vogla. Përsëritni me vete: "kjo do të kalojë shpejt". Pastaj merrni një fije letër dhe shkruani shqetësimin që keni në mendje. Kushtojini njëfarë kohe për të menduar mbi të, izolojeni problemin dhe formuloni një linjë të fuqishme sulmi. Me këtë teknikë praktike, energjia lodhëse negative shpejt do të bëhet një kujtim i zbehtë i së shkuarës.



128 Njihuni si personi që shkon larg. Si personi që punon më shumë se të tjerët. Si personi që merr përsipër detyra shtesë dhe i kryen ato me sukses. Bëhuni personi i cili shqetësohet për të tjerët dhe që i bën anëtarët e familjes të ndihen vërtet të veçantë. Bëhuni të dalluar nga të tjerët, duke shkrirë në një përsosmërinë njerëzore dhe atë profesionale. Bëhuni një yll që shkëlqen fort, të cilin e admirojnë të gjithë të tjerët.



129 Mësoni të punoni në kolektiv me përkushtim dhe sinqeritet. Krijoni miqësi të reja. Do të habiteni vërtet se ku përfundojnë njerëzit gjatë viteve dhe se si gjestet e vogla të mirësjelljes do t'ju ndihmojnë më vonë në jetë. Me këdo që takoni në rrugën tuaj, silluni sikur të jetë personi më i rëndësishëm në botën tuaj. Me siguri keni për të korrur sukses.



130 Kur kërkoni për diçka, keni për ta gjetur. Nëse prisni sukses të madh, në mënyrë të vazhdueshme, keni për ta

pasur. Njerëzit e suksesshëm tërheqin sukses. Ju duhet t'i mbani në plan të parë, në mendjen tuaj gjatë gjithë ditës, objektivat që dëshironi të arrini. Përsëritini ambiciet tuaja të paktën pesë herë në ditë dhe përfytyrojeni veten se po i arrini ato. Nëse qëllimi juaj është të jeni i pasur, përfytyroni shtëpinë në të cilën do të jetoni, makinën që do të ngisni, si do të ndiheni i pasur dhe kënaqësinë e arritjes së objektivave në jetë. Përsëriteni ambicien tuaj gjithmonë, derisa të keni bindjen e plotë që do t'i realizoni dëshirat tuaja dhe patjetër keni për t'i arritur.



131 Zhvilloni sensin e kureshtjes për botën. Bëhuni eksplorues. Gjeni kënaqësi në gjërat të cilat të tjerët i marrin si të mirëqena. Ndaloni dhe dëgjojeni muzikantin e mrekullueshëm që i bie trumbetës në rrugë. Lexoni atë librin klasik që babai juaj e pëlqente aq shumë. Planifikoni të largoheni nga qyteti javës tjetër dhe të vizitoni një kënd të veçuar të natyrës për disa ditë. Bëni një pushim të vogël dhe kujdesuni për mendjen, trupin dhe shpirtin. Do të përmirësoni thellësisht cilësinë e jetës tuaj.





132 Dërgoni kartolina për ditëlindje dhe shënime të vogla hera-herës, për të treguar që kujdeseni dhe po mendoni për të afërmit tuaj. Ne të gjithë jemi të zënë, por nëse shpenzoni vetëm pesë minuta në javë për të dërguar një kartolinë një miku ose një anëtari të familjes, deri në fund të vitit do të keni dërguar 52 të tilla. Ky është një investim i vogël, i cili do t'ju kthehet njëqindfish.



133 Mbani mend dhe përdorni emrat e njerëzve kur flisni me ta. Emri i dikujt është një tingull unik dhe i ëmbël për ta.



134 Dilni jashtë dhe shikoni qiellin blu për gjysmë ore. Vini re atë ndjesinë veçanërisht të fortë që ju krijohet kur jeni të lidhur me natyrën. Largohuni nga axhenda juaj e rreptë sot dhe kalojeni pasditen në një mjedis të bukur. Shëtisni në pyll dhe uluni pranë një burimi të ftohtë. Shkoni për peshkim ose merrni me qira një kanoe. Largimi nga rutina do t'ju lejojë të relaksoheni dhe do t'ju bëjë të ndiheni mrekulli kur të ktheheni.



135 Një herë në disa javë, lëreni orën e dorës në shtëpi. Në këtë shoqëri, ne shpesh bëhemi të lidhur pas orës dhe shpejt ajo drejton çdo veprim tonin, si një mbikëqyrës i rreptë. Kalojeni ditën duke bërë pikërisht atë që doni të bëni dhe për sa kohë që keni dëshirë ta bëni. Kaloni kohë me atë personin që keni pranë, pa qenë nevoja të nxitoni për takimin e radhës. Shijoni ato momente dhe përqendrohuni në atë që është vërtet e rëndësishme dhe jo në vogëlsirat që nganjëherë marrin më shumë rëndësi seç e meritojnë. Humbeni orën dhe fitoni ca kohë që ia vlen.



136 Jini i qeshur në punë dhe njihuni si njeri pozitiv i cili ka arritje.



137 Një ide i jep jetë një imazhi mendor. Një imazh mendor do të gjenerojë një zakon mendor, nga i cili, në fund, një tipar mendor lind. Zotëroni mendimet dhe do të zotëroni mendjen, zotëroni mendjen dhe do të zotëroni jetën, zotëroni jetën dhe do të zotëroni fatin tuaj.



138 Njihni fuqinë e madhe që ka mendimi kundërshtues. Kjo teknikë e thjeshtë përfshin vetëm zëvendësimin me një mendim pozitiv sa herë që një mendim negativ ose kufizues ju vjen në mendje dhe fillon t'ju largojë nga fokusi juaj. Për shembull, një të diel mbrëma, ju mund të mendoni: "Sa do të doja të mos shkoja në punë nesër pas një fundjave kaq të këndshme dhe relaksuese". Menjëherë zëvendësojeni këtë model disfatist mendimesh përpara se të bëhet zotërues, duke menduar të kundërtën. Për shembull, ju mund të mendoni: "Nuk më durohet sa të shkoj në zyrë: atje më presin projekte interesante dhe ndjesia e mrekullueshme që do të marr pas një jave sfiduese dhe produktive". Pastaj mendoni sa me fat jeni që keni një punë të tillë, që mund të përparoni falë përpjekjeve dhe rezultateve tuaja. Bëni një listë të të gjitha veçorive pozitive të pozicionit tuaj në punë dhe përsëritini gjatë gjithë kohës. Shpejt, modeli negativ do të thyhet dhe ju do të prisni afrimin e javës emocionuese me cilësinë më të bukur: entuziazmin.



139 Përvetësoni mirë zakonin e vetanalizës. Ben Franklin e quante këtë një nga strategjitë më të rëndësishme për efektshmërinë personale. Shpenzoni dhjetë minuta çdo mbrëmje përpara se të flini, për një vetanalizë. Mendoni për

gjërat e mira që keni bërë gjatë ditës dhe veprimet e këqija që mund të keni bërë, të cilat duhet t'i ndryshoni, në mënyrë që të shkëlqeni dhe të përmirësoheni. Njerëzit e suksesshëm janë thjesht ata që mendojnë më thellë se të tjerët. Reflektimi çdo ditë do t'ju ndihmojë të zhdukni cilësitë negative (duke filluar që nga zvarritja e gjërave, te thashethemet dhe deri te fyerja e të tjerëve) dhe do t'ju mprehë mendjen. Pas një praktike të vazhdueshme, do të vijë koha kur do të bëni më pak gabime dhe fuqia juaj personale do të shkojë në nivelin më të lartë.



140 Ora më e mirë dhe më e efektshme me zile që është bërë ndonjëherë, ndodhet brenda mendjes sonë. Nëse nuk e besoni këtë, provoni atë që shkruhet më poshtë:

1. Uluni në një kolltuk të rehatshëm afërsisht dhjetë minuta përpara se të flini.
2. Mbyllni sytë dhe vendosini duart mbi gjunjë.
3. Merrni frymë thellë për disa minuta (merrni frymë duke numëruar deri në pesë, mbajeni frymën deri në dhjetë dhe nxirreni plotësisht.)
4. Përsëritini vetes komandën e mëposhtme të paktën njëzet herë: "Unë do të zgjohem në (orën e dëshiruar) duke u ndier i freskët, me gjallëri dhe entuziast". Kjo komandë duhet thënë me ndjenjë dhe emocion. Pastaj merrni disa sekonda për të përfytyruar veten duke u zgjuar në orën e

dëshiruar (sa më i detajuar imazhi mendor aq më mirë) dhe merreni me mend sa mirë do të ndiheni. Shpejt do të zgjoheni në kohën e dëshiruar, si të praktikoheni pak.



141 Disa njerëz i shikojnë gjërat siç janë dhe pyesin "pse?" Unë ëndërroj gjëra që nuk kanë qenë dhe them "e pse jo?" - George Bernard Shaw.



142 Përdorini këto strategji për të përmirësuar cilësinë e meditimit për të relaksuar mendjen:

1. Praktikoni meditimin në të njëjtën kohë çdo ditë dhe në të njëjtin vend, në mënyrë që mendja juaj të mësohet të zhytet në gjendjen e qetësisë, sapo të hyni në atë vend të qetë.
2. Mëngjesi herët është pa dyshim koha më e mirë për të medituar. Mjeshtrit indianë të jogës besojnë se koha përpara agimit ka veti pothuajse magjike, të cilat shërbejnë për arritjen e asaj gjendjeje super të qetë, që shumë meditues përpiqen ta arrijnë.
3. Përpara se të filloni, komandojeni mendjen për të qenë e qetë, duke përdorur pohime, si "Tani do të jem i përqendruar dhe shumë i qetë".

4. Nëse ju vijnë gjithsesi mendime, mos i largoni ato, por vetëm lërini të kalojnë si retë që i hapin rrugën qiellit të bukur blu. Imagjinoni sikur mendja juaj është një liqen pa asnjë dallgë.
5. Uluni për dhjetë minuta në fillim, dhe pastaj gradualisht rriteni kohën çdo herë. Pas një muaji ose dy, ju nuk do të ndërpriteni nga asnjë mendim këmbëngulës dhe keni për të ndier një ndjesi paqeje që nuk e keni ndier kurrë më parë.



143 Krijoni dhe mbani miqësi të mëdha, sepse marrëdhënie të tilla janë të rëndësishme për të pasur një jetë të shëndetshme dhe të suksesshme. Gjeni disa minuta çdo ditë për të shënuar disa urime të ngrohta për një mik të vjetër ose të telefononi dikë me të cilin nuk keni pasur mundësi të flisni prej disa kohësh. Tregoni dhembshuri dhe sjellje të sinqertë për të gjithë miqtë tuaj dhe shikoni rezultatet që do të pasojnë. Zhvilloni miqësi jetëgjata duke qenë një mik i mirë. Gjithashtu, bëjeni synim të gjeni miq të rinj pavarësisht se sa miq keni. Kjo është një nga kënaqësitë më të mëdha të jetës që shumë nga ne e humbasim.





144 Blini një kasetë ose CD të albumit muzikor "Kind Of Blue" të Miles Davis. Është një kompilim unik relaksues, që do t'ju freskojë dhe do t'ju relaksojë pas një dite sfiduese dhe produktive. Një muzikë e tillë është e mirë për shpirtin.

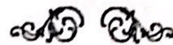


145 Mposhteni oreksin duke pirë më shumë ujë – dhjetë gota në ditë është ideale. Rigjallëron sistemin dhe pastron trupin. Gjithashtu, bëjeni zakon të hani supë dhe karbohidrate më komplekse si orizi, patatja dhe makaronat, të cilat ju ngopin dhe kanë më pak kalori se ushqimet e tjera më pak të shëndetshme. Ju vërtet jeni ajo çfarë hani dhe duhet të siguroheni që dieta juaj të maksimizojë energjinë dhe kthjelltësinë tuaj mendore.



146 Kultivoni zakonin e korrektesës, pasi është shumë i rëndësishëm për të arritur majat e suksesit. Korrektesa tregon disiplinë dhe respekt për të tjerët. Pa të, edhe personi më i mençur duket disi fyes. Mos shkoni herët dhe sigurisht

asnjëherë vonë. Llogarisni kohën dhe, nëse arrini herët, dilni për një xhiro ose thjesht pushoni për disa momente për t'u siguruar që të arrini në kohën e kërkuar. Do të jeni i vlerësuar dhe i mirëpritur nëse e zhvilloni këtë cilësi të rëndësishme që është kaq e rrallë në ditët e sotme.



147 Telefoni është për dobinë tuaj, jo për dobinë e atyre që po tentojnë t'ju kontaktojnë. Nëse jeni të zënë me një detyrë, mos iu përgjigjni telefonit ose lini dikë tjetër të përgjigjet, kështu që ju mund ta merrni në një kohë më të përshtatshme. Mos lejoni ndërprerje të tilla t'ju harxhojnë kohën. Shumica e telefonatave nuk janë të rëndësishme dhe zgjasin shumë, gjithsesi. Gjatë gjithë jetës së vet, një amerikan shpenzon mesatarisht dy vjet të pasuksesshëm duke kthyer telefonata. Ka kaq gjëra të rëndësishme dhe zbavitëse për të bërë në jetë. Sfida është të respektojmë kohën e çmuar, që të mund të kemi një jetë më të plotë dhe të kënaqshme.



148 Niseni ditën mbarë. Përpara se të çoheni nga krevati çdo mëngjes, thoni një lutje ose përsërisni pohimin tuaj vetjak, duke falënderuar për ditën dhe për të gjitha gjërat

pozitive që do të shihni dhe arrini. Merrni një vendim të vetëdijshëm për ta bërë atë ditë ditën më të mirë të jetës suaj, dhe përjetoni kënaqësinë, suksesin dhe zbavitjen. Nëse e besoni këtë, do të ndodhë me siguri. Një sekret i përhershëm për sukses jetëgjatë është të jetoni çdo ditë si të jetë e fundit.



149 Besojini partnerit. Kjo do të forcojë marrëdhënien tuaj dhe do t'ju lejojë të rriteni njëkohësisht. Gjithashtu është e dobishme të ndani gjërat e rëndësishme ose shqetësuese, me personin me të cilin jeni më të afërt.



150 Nxiteni veten të ecni përpara dhe të arrini sukses çdo ditë. Fituesit në fushën e lojës së jetës e zgjerojnë kapacitetin e potencialit të tyre përditë. Bëni gjërat që ju frikësojnë, dhe vdekja e frikës do të jetë e sigurt. Fituesit bëjnë gjërat që njerëzit e zakonshëm nuk duan t'i bëjnë, edhe pse mund të mos u pëlqejnë t'i bëjnë. Kjo është forca e karakterit dhe guximi. Sulmojini dobësitë tuaja. Bëni gjërat që i keni zvarritur vazhdimisht. Shkruani atë shënim ose letër falënderimi që e keni neglizhuar për kaq kohë. Ushtrojini muskujt e disiplinës dhe ato do t'ju shpërblejnë, duke jua

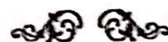
mbushur ditën me më shumë kënaqësi, efektivitet dhe më shumë energji.



151 Të gjithë individët, të cilët kanë arritur nivelet më të larta, kanë zhvilluar zakonin e rëndësishëm mendor të optimizmit. Pa optimizëm, jeta e humb shkëlqimin dhe vështirësitë shfaqen në çdo hap të rrugës. Ky është një zakon thelbësor i jetës.



152 Sot, shkruani shtatë cilësitë më të mira të individëve që ju admironi dhe ngjiteni këtë listë pranë krevatit. Pastaj, çdo mëngjes kur të ngriheni, përqendrohuni te një cilësi e re, të cilën do të përpiqeni ta zbatoni gjatë ditës. Pas një jave, keni për të vënë re ndryshime të vogla te vetja. Për një muaj, këto veçori do t'ju nguliten. Pas dy muajsh, të gjitha ato cilësi të rëndësishme do të bëhen tuajat.





153 Ju keni aq reputacione, sa njohje keni, pasi çdo person që njihni mendon ndryshe për ju. Ajo që në të vërtetë duhet t'ju shqetësojë është karakteri juaj. Ju keni kontroll të plotë mbi të dhe kjo është ajo që duhet të zhvilloni, të përmirësoni dhe të kultivoni. Sapo karakteri juaj të bëhet i fortë dhe energjik, gjithçka pozitive do të vijë vetë.



154 Konsiderojeni veten si një portokall. Vetëm ajo që është brenda me të vërtetë mund të dalë jashtë. Nëse e mbushni mendjen me mendime të qeta, pozitive, të forta, kurajoze dhe të dhembshura, kur dikush t'ju shtrydhë, ky është i vetmi lëng që mund të rrjedhë.



155 Jeta jonë është përshkruar si një çast në përjetësi. Ne jemi vetëm një pikëz e vogël në skenën e universit. Përderisa nuk marrim asgjë me vete kur ikim nga kjo botë, atëherë kuptimi i vërtetë i ekzistencës sonë duhet të jetë të japim dhe t'u shërbejmë të tjerëve. Mbajeni këtë në mendje. Kur

të zgjoheni herët në mëngjes, përsërisni mantrën: "Sot do t'u shërbej të tjerëve, do të kujdesem për ta dhe do të jem i sjellshëm". Kjo mënyrë jetese do t'ju japë shpërblime të mëdha nëse i përmbaheni qëllimit për të ndihmuar të tjerët dhe jo rezultateve të fitimit personal.



156 Njihuni si novator në vendin tuaj të punës. Uluni për javën e ardhshme dhe shkruani dhjetë sugjerime për shefin tuaj se si të përmirësoni punën që bëni dhe cilësinë e vetë mjedisit të punës. Njihuni si një person me ide, i cili është i gatshëm të zbulojë sfida dhe t'i ndjekë ato me vrull dhe entuziazëm.



157 Mësoni të qeshni me veten.



158 Mbajini hapur dritaret e mendjes.



159 Përpiquni të kaloni një ditë të tërë pa thënë "unë". Përqendrohuni te të tjerët. Dëgjojini të tjerët dhe do të mësoni gjëra të reja të mrekullueshme, si dhe do të fitoni miqësi.



160 Kaloni një orë në ditë në heshtje të plotë, përveçse kur ju bëjnë pyetje direkte. Edhe atëherë, përgjigjuni në mënyrë direkte dhe pa e zgjatur bisedën. Shpeshherë, ne flasim rreth çështjeve duke përsëritur veten. Ky ushtrim i lashtë Lindor jo vetëm do të forcojë vullnetin tuaj, por do të zhvillojë qartësinë dhe saktësinë e gjuhës, e cila është e rëndësishme për një komunikim efektiv.



161 Çdo ditë, bëni dy gjëra të cilat nuk ju pëlqen t'i bëni. Kjo mund të jetë përgatitja e një raporti të cilin e keni shtyrë, ose të lustroni këpucët. Nuk ka rëndësi sa e vogël është detyra, thjesht bëjeni! Shpejt, këto punë të vogla nuk do t'ju duken dhe aq të këqija, fuqia juaj do të rritet dhe, bashkë me

të, edhe produktiviteti. Provojeni, pasi kjo është një teknikë e lashtë për forcimin e karakterit.



162 Lumturia e vërtetë vjen vetëm nga një gjë: realizimi i objektivave, qofshin personale, profesionale ose çfarëdo. Jeni më të lumtur kur e ndjeni që po rriteni. Kur e ndjeni që po kontribuoni dhe po përparoni në drejtimin e ëndrrave tuaja, do të vini re se keni energji dhe gjallëri të pakufi. Koha e shpenzuar për veprimtari që japin pak shpërblim, përveç ndjenjës kalimtare të relaksimit (të shikuarit televizor është shembulli më i mirë), është kohë e humbur përgjithmonë. Relaksimi është i rëndësishëm, por zgjidhni mënyrat më efektive për përtëritjen dhe kalojeni kohën tuaj me veprimtari produktive, të cilat gradualisht do t'ju shpien drejt rrugës së përsosmërisë. Lumturia vjen nga veprimet – jo nga gjumi.



163 Napoleoni III i Francës kishte një aftësi të veçantë për të mbajtur mend emrat e të gjithë atyre që takonte. Sekreti i tij ishte fjalia: "më falni, e harrova emrin tuaj" pasi ishte prezantuar me një person të panjohur. Kjo bënte që emri të përsëritej dhe të forcohej në kujtesën e tij. Nëse emri ishte i vështirë, ai kërkonte t'ia germëzonin saktë.



164 Të urtët kinezë i janë përmbajtur një filozofie bazë të jetës për mijëra vite: zhvilloni një shpirt të pamposhtur, me mirësjellje dhe integritet. Përsëritja e këtyre tre tipareve do t'ju bëjë një individ jashtëzakonisht të fortë dhe të respektuar nga të gjithë. Përdorni përpjekjet tuaja dhe ndikimin vetjak për të arritur këto cilësi.



165 Një teknikë e vlefshme për të mposhtur mendimet negative dhe vetëkufizuese që mund t'ju pengojnë të arrini përsosmëri të lartë është metoda e ndërprerjes mendore. Kur një mendim negativ hyn në vetëdijen tuaj, në fillim duhet të ndërgjegjësoheni për ekzistencën e tij dhe të keni një dëshirë të fortë për ta larguar njëherë e mirë. Për të bërë këtë, ndërpriteni rrjedhën negative të mendimeve, duke bërë diçka për të thyer dhe zhdukur modelin vetëkufizues. Kur në mendje ju vjen një mendim negativ, mund të pickoni veten dhe të thoni: "Unë jam i fortë dhe mendimet e dobëta janë larguar", ose mund të bërtisni fort, ose të bëni çdo gjë që mund ta largojë vëmendjen tuaj dhe të heqë fokusin negativ. Duke praktikuar këtë teknikë, do të shihni një pakësim të dukshëm të mendimeve negative që shumica e njerëzve kanë, duke hedhur kështu themelet për mendësinë e një fituesi të vërtetë.



166 Veçimi i kohës nga puna e tensionuar dhe axhenda e familjes për t'u fokusuar në aktivitetet e rritjes personale është e rëndësishme dhe asnjëherë nuk duhet të konsiderohet harxhim kohe. Të merrni një orë nga mëngjesi juaj për të parë fëmijët duke luajtur në një park afër ose të bëni një shëtitje gjallëruese, disave mund t'u duket si një harxhim i kotë kohe. Por, duke pasur më shumë kohë për kënaqësitë e vogla të jetës dhe duke sjellë më shumë drejtpeshim në ditën tuaj, do t'i bëni orët e mbetura më produktive dhe efektive. Nuk mund të keni sukses nëse nuk ndiheni mirë. Kur jeni të qetë, të relaksuar dhe entuziastë jeni gjithashtu më produktivë, kreativë dhe më të gjallë. Kjo është diçka e vërtetuar tashmë dhe ne vazhdimisht e gjejmë veten në rrjetën e punëve që duken urgjente dhe nuk shohim tablonë e përgjithshme, por vetëm detajin.



167 Lexoni më shumë, mësoni më shumë, qeshni më shumë dhe doni më shumë.





168 Zgjidhni pesë marrëdhënie që keni dëshirë t'i përmirësoni gjatë gjashtë muajve të ardhshëm. Shkruani emrat e këtyre njerëzve dhe poshtë çdo emri shtoni detaje përse doni të përmirësoni marrëdhënien, si planifikoni ta bëni dhe në çfarë faze kohore. Ky është thjesht një tjetër aspekt i vendosjes së objektivave, praktikë e cila do të japë gjithmonë rezultate të shkëlqyera në çdo fushë të jetës. Përkushtohuni që të bëheni një prind, mik dhe qytetar më i mirë. Bëhuni kreativë në hapat që ndërmerrni për të treguar vlerësim dhe respekt për të dashurit tuaj. Dërgimi i letrave është mirë, por merrni në konsideratë edhe veprime unike dhe të menduara, duke nisur nga një piknik romantik në fshat me partneren tuaj, te një udhëtim për peshkim herët në mëngjes me një mik të vjetër.



169 Kini parasysh se lutja ka shumë fuqi.



170 Një investim i shkëlqyer në rritjen tuaj personale është seria me gjashtë kaseta e Dr. Norman Vincent Peale,

e titulluar "Fuqia e të menduarit pozitiv". Merreni dhe dëgjojeni shumë herë. Është e mbushur plot me strategji dhe teknika që do t'ju garantojnë një jetë të gjatë, të lumtur, produktive dhe të begatë.



171 Blini një ditar xhepi, i cili mund të jetë i shkëlqyer për planifikimin, regjistrimin e angazhimeve dhe për t'i mbajtur përgjegjësitë e jetës në një rend të rregullt. Një i tillë mund të blihet me çmim të arsyeshëm.



172 Kontrolloni libraritë me libra të përdorur disa herë në vit, ku mund të kërkoni për thesarin e humbur të librave për edukimin e karakterit. Keni për të gjetur me çmime të ulëta, xhevahire mbi të folurin në publik, përmirësimin e zakoneve, menaxhimin e kohës, shëndetin vetjak dhe tema të tjera të rëndësishme. Disa nga këta libra të vjetër janë nga më të mirët dhe vijnë nga një kohë kur çdo i ri ka qenë i detyruar të zhvillonte rregullisht disiplinën dhe zakone të mira të jetës.



173 Lexoni "Magjia e të besuarit" (*The Magic of Believing*) nga Claude M. Bristol. Do t'ju lejojë të çlironi forcat e fuqishme, të cilat pa dyshim ekzistojnë në mendjen tuaj, por që momentalisht mund të jenë të pashfrytëzuara.



174 Njihuni si person gjakftohtë, zemërngrohtë dhe me karakter të shkëlqyer. Prania juaj në këtë botë do të mbahet mend gjatë.



175 Thonë se të bësh diçka për të tjerët, është forma më e lartë e fesë. Çdo javë, nga 168 orët që keni në dispozicion, shpenzoni disa në shërbim të të tjerëve. Shumë thonë që ky shërbim vetëmohues shpejt bëhet qendror në jetën e tyre. Kushtojini njëfarë kohe nga koha juaj një shtëpie pleqsh ose fëmijëve në nevojë. Mësojini dikujt si të lexojë, ose ofroni të jepni një leksion publik mbi temën e fushës suaj. Thjesht veproni dhe bëni diçka që të lini një trashëgimi.



176 Mbusheni dhomën me lule me ngjyra të ndezura, të freskëta. Ky është një nga investimet më të mira që mund të bëni. Lërini tingujt e muzikës së bukur, të qeshurat e forta dhe gëzimin, të mbushin oazin e shtëpisë suaj.



177 Njihni fqinjët tuaj dhe miqësohuni me ta. Ata jua bëjnë jetën më të këndshme dhe mund t'ju japin ndihmë atëherë kur nuk e prisni.



178 Njihni fuqinë e mantrave dhe përsëritjen e fjalëve pozitive dhe të fuqishme. Mjeshtrit indianë të jogës e kanë përdorur këtë teknikë për mbi 4000 vjet për të jetuar një jetë të qetë, produktive dhe të fokusuar. Krijoni mantrën tuaj personale, të cilën mund ta përsërisni çdo ditë, që të përmirësoni karakterin dhe të forconi shpirtin tuaj.



179 Kur frymëmarrja është e qetë dhe e fortë, ashtu është edhe mendja.



180 Përdorni përfytyrimin e mëposhtëm hera-herës. Uluni në një vend të qetë dhe mendoni sikur ju ka mbetur vetëm një ditë në këtë botë. Kujt do t'i telefononit, çfarë do t'i thoshit dhe çfarë do të bënit? Këto pyetje do t'ju japin disa kuptime të rëndësishme se çfarë veprimesh të mbetura pezull duhet të përpiqeni të kryeni.



181 Studioni tiparet e mëposhtme të një karakteri të lartë:

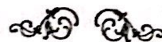
- Saktësi dhe qartësi e mendimit dhe e të folurit
- Mënyra elegante dhe fisnike
- Fuqia dhe zakoni i vetanalizës
- Fuqia e rritjes së personalitetit
- Fuqia për të arritur objektivat dhe ëndrrat tuaja



182 "Rinia nuk është një kohë e jetës; ajo është një gjendje e mendjes. Njerëzit plaken vetëm kur braktisin idealet e tyre dhe humbasin bindjen e rinisë. Vitet plakin lëkurën, por heqja dorë nga entuziazmi të plak shpirtin... Ju jeni aq të plakur sa keni dyshimin, frikën dhe dëshpërimin tuaj. Që të mbeteni të rinj, duhet ta mbani besimin të ri. Mbajeni vetëbesimin të ri. Mbajeni shpresën të re." – Dr. L. F. Phelan



183 Eksploroni fuqitë shëruese të mjekësisë kineze me bimë mjekësore dhe strategji të ngjashme të Lindjes, për të pasur një gjendje shëndetësore të përsosur (këshillohuni me një ekspert gjithmonë dhe ndiqni një kurs formimi mbi këtë temë, për të kuptuar si funksionon kjo fushë e dobishme e shërimit.)



184 Mësoni ta organizoni kohën sipas përparësive kryesore të jetës suaj. Siç ka thënë dhe Stephen Covey: "Është e thjeshtë të thuash jo, kur ka një po më të thellë që ju djeg përbrenda".



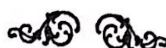
185 Ngadalësojeni ritmin e jetës. Në këtë epokë komplekse, po i jetojmë jetët tona me një ritëm të tërbuar. Përqendrohuni në atë që është vërtetë e rëndësishme dhe filloni të ndërmerrni veprimtari që do t'jua ngadalësojnë tempin dhe do t'ju kthejnë në qetësinë e natyrshme. Uluni në bar dhe shikoni qiellin blu për gjysmë ore – në fillim nuk është aq e thjeshtë sa mund të mendohet dhe do të doni të ngriheni pas vetëm disa minutave të këtij relaksimi të dobishëm. Sapo të mësoheni me një ritëm jete më të shëndetshëm, me periudha kohore të rregullta kushtuar kënaqësive të vogla të jetës, çdo veprimtari tjetër do të bëhet më e dobishme dhe e këndshme.



186 Provoni të hani vetëm fruta dhe qumësht për një ditë të tërë. Agjërimi është një strategji shumë e suksesshme e Lindjes, të cilën miliona njerëz e përdorin rregullisht për të mbajtur shëndet të përsosur dhe qartësi mendore. Duke provuar këtë praktikë të thjeshtë një herë në disa javë, ju do të vini re një rritje të nivelit të energjisë suaj dhe do të ndjeni lehtësi në ecje. Vaktet e mëdha kërkojnë një sasi të madhe energjie, e cila mund të drejtohet më mirë drejt gjërave më produktive.



187 Çmojeni të qeshurën e bashkëshortes/it tuaj dhe mbajeni foton e saj/tij pranë, në tavolinën e punës, për frymëzim dhe mendime të këndshme gjatë ditës.



188 Nëse jeni të martuar, gdhendni inicialet e partneres/it dhe tuajat nga brenda unazave të martesës së bashku me datën e dasmës. Kjo është e vlefshme jo vetëm në rast se unazat humbasin, por të dy do të keni të personalizuar një kujtim, që mund t'u trashëgohet brezave të ardhshëm.



189 Mendja është si një kopsht – çfarë të mbillni, do të korrni. Kur e kultivoni dhe e ushqeni, do të lulëzojë përtej pritjeve tuaja më të guximshme. Por nëse i lini barërat e këqija të harlisen, nuk keni për ta arritur kurrë potencialin tuaj. Çfarë fusni brenda, do të nxirrni jashtë. Prandaj shmangni filmat e dhunshëm, romanet pa vlerë dhe të gjitha ndikimet e tjera negative. Njerëzit e suksesshëm janë shumë të kujdesshëm për mendimet që lejojnë në kopshtin e mendjes

së tyre. Me të vërtetë që nuk mund ta keni luksin e asnjë mendimi negativ.



190 Bëni njëqind ulje-ngritje në ditë dhe mos e thyeni këtë zakon. Muskujt e forte abdominalë janë shumë të dobishëm për t'ju garantuar shëndet të përsosur dhe ditë pa trauma. Ato gjithashtu përmirësojnë paraqitjen tuaj të jashtme dhe shkallën e sigurisë.



191 Jini personi më i ndershëm që njihni. Jini të besueshëm, të denjë për besimin e të tjerëve.



192 Mposhtni dëshirat materiale dhe do të forconi vullnetin. Ai që është i lidhur thellësisht me gjërat materiale, has vështirësi dhe palumturi kur ato i merren. Njerëzit e lumtur i pëlqejnë objektet materiale, por nuk lidhen apo

shkrihen me to. Jetoni një jetë të thjeshtë, të rregullt dhe produktive. Që ta thjeshtoni jetën tuaj sot, konsideroni idenë që të shisni televizorin, të mos pranoni *junk mail*-et, të shpenzoni më pak, të mësoni joga, të shisni makinën, të praktikoni meditimin çdo mëngjes dhe të hiqni ndonjëherë më të rrallë nga priza telefonin që bie.



193 Nëse sot nuk keni qeshur, nuk keni jetuar. Qeshni fort dhe me zë të lartë. Siç ka thënë dhe William James: "Ne nuk qeshim sepse jemi të lumtur, ne jemi të lumtur sepse qeshim".



194 Lexoni "Faktori i karizmës – Si të zhvilloni aftësitë tuaja natyrale prej lideri", nga Robert J. Richardson dhe S. Katharine Thayer. Është një libër i shkëlqyer për kërkon që aspiron të jetë lider, ose një i tillë tashmë, që kërkon të ngrihet në një nivel tjetër.





195 Udhëtoni shpesh. Perspektiva që ju ofrohet nga vizita në vende të reja është e rëndësishme dhe e lejon njeriun të vlerësojë ekzistencën, që ne në përgjithësi e marrim për të mirëqenë.



196 Çdo muaj caktojini vetes synimin për t'u marrë me ushtrime fizike. Filloni notin në korrik ose mësoni ski në janar. Kyçi është të arrini një objektiv çdo muaj, ta regjistroni, mendoni si ta realizoni dhe pastaj, siç thotë dhe deviza e NIKE: "Just do it!" (Thjesht bëjeni!)



197 Gjërat gjithmonë krijohen dy herë. Krijimi mendor i paraprin gjithnjë atij fizik. Ashtu si planet për një shtëpi që duhet të hidhen së pari në letër përpara se shtëpia të fillojë, edhe dita juaj duhet që të planifikohet me mendje, herët në mëngjes, përpara se dita të nisë. Përfytyroni mrekullitë që dëshironi që kjo jetë t'ju japë dhe ato do të materializohen

ndërsa pjesa subkoshiente e mendjes fillon të përqendrohet në arritjen e objektivave. Ky është një ligj i vërtetë i natyrës.



198 Shkoni në punë më këmbë dhe vëreni bukurinë e mrekullueshme të natyrës.



199 Flini më pak, shpenzoni më pak, bëni më shumë, jetoni më gjatë dhe bëhuni më të zotë.

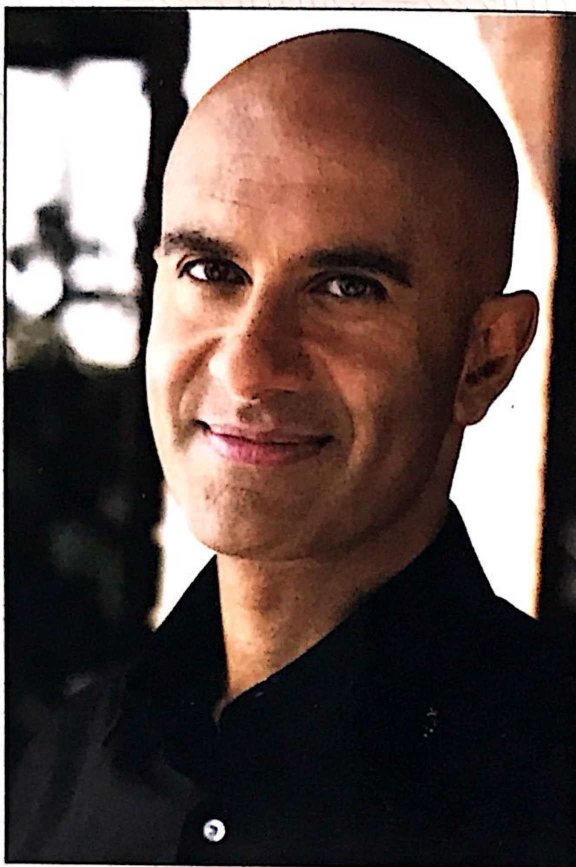


200 Lexojeni dhe rilexojeni këtë libër dhe ndajeni me të tjerët!



Familjariteti shkakton përbuzje, është një rregull i mirë. Yjet qëndrojnë lart mbi tokë. Duhet të mbani distancë nga të gjithë, përveç lidhjeve tuaja më të ngushta. Nëse njerëzit shohin gjithçka te një udhëheqës, ai e humb aurën e tij dhe bashkë me të, autoritetin dhe misterin që mund të ketë krijuar. Për shembull, Ronald Reagan ishte i njohur nga të gjithë si një lider i shkëlqyer. Ai e krijonte me kujdes imazhin e tij si politikan popullor, i respektueshëm, i cili vinte interesat e Amerikës mbi gjithçka në mendjen e tij. Në mbledhjet e liderëve të botës, ai tërhiqte vëmendjen dhe respektin, me kostumet e tij të errëta, i rrethuar nga simbole të pushtetit, si këshilltarë politikë, oficerë sigurie dhe një autokolonë me limuzina. Sapo shfaqej, ai të imponone autoritet dhe pushtet. E keni parë ndonjëherë presidentin pa bluzë duke notuar në pishinën e tij? Po me rroba shtëpie pas një gjumi të gjatë, me flokët e shpupuritur dhe me mjekër të rritur? Bashkëpunëtorët e Reagan nuk lejonin asnjëherë shfaqje të pamjeve të tilla, sepse prishnin imazhin e autoritetit. Kombi amerikan nuk ishte i ekspozuar ndaj këtyre gjërave. Në epokën Clinton gjërat ndryshuan, dhe ju mund ta shikonit presidentin duke ngrënë hamburgerë Big Mac dhe duke mbajtur kapele bejsbolli me kostum. Ndërsa këto skena mund të duken të dashura për publikun, nuk ka dyshim që presidenti Clinton ishte më i afërt me ne, gati një prej nesh, dhe, ndryshe nga yjet sipër, më afër tokës.





ROBIN SHARMA
është një nga folësit profesionistë më të njohur në Amerikë dhe një yll në lindje në fushën e lidershipit dhe të përmirësimit të jetës, duke pasur audienca prej deri në 10 000 veta në seminaret e tij. Ai drejton një kompani të vetën të zhvillimit të lidershipit, *Sharma Leadership International*, dhe ka ndarë platformat e fjalimeve me persona të tillë, si: Bill Clinton, Deepak Chopra, Richard Carlson dhe Dr. John Gray.

Librat e Sharma-s, si "Murgu që shiti Ferrarin" dhe "Udhërrëfyesi i madhështisë", kanë qenë në majat e listave të *bestseller*-ëve në të gjithë botën dhe janë shitur në miliona kopje në më shumë se 70 gjuhë.

ISBN 978-99956-87-84-7



www.Minerva.al

Çmimi 500 lekë